Viimsi Raamatukogu

Milleks on mõeldud invaspordi abivahendid?

Kes õpetaks vaimupuudega noortele seksiasju?

Miks koolitab Invaspordi Liit füsioterapeute?

NB! Ministeeriumi eriküljed eurotoetuste kohta

Viimsi Raamatukogu
A003155

Mai 2016

PUUTEPUNKTID

Sõltumatu ajakiri, mis võitleb erivajadustega inimeste õiguste eest

Nr 48

Kõik Eesti puuetega inimesed, nende lähedased ja nendega tegelevad spetsialistid – ühinege!

Aare Hindremäe

Miks mitte elada nii nagu kõik teised?

Põletavaid teemasid järgmises numbris:

Millest sõltub puudega lapse pere normaalne toimetulek?
Kuidas muuta ühiskonda puuete suhtes sallivamaks?
Mida peaks vaimupuudega noored seksist teada saama?

Viimsi Raamatukogu

Tundke huvi, mis toimub!

Toimetusse jõuab järjest lugusid, kus puudega last või muud lähedast hooldav inimene on omavalitsuse sotsiaalosakonnast eemale põrgatatud nii tuttava lausega: *meie ei saa teid kuidagi aidata*!

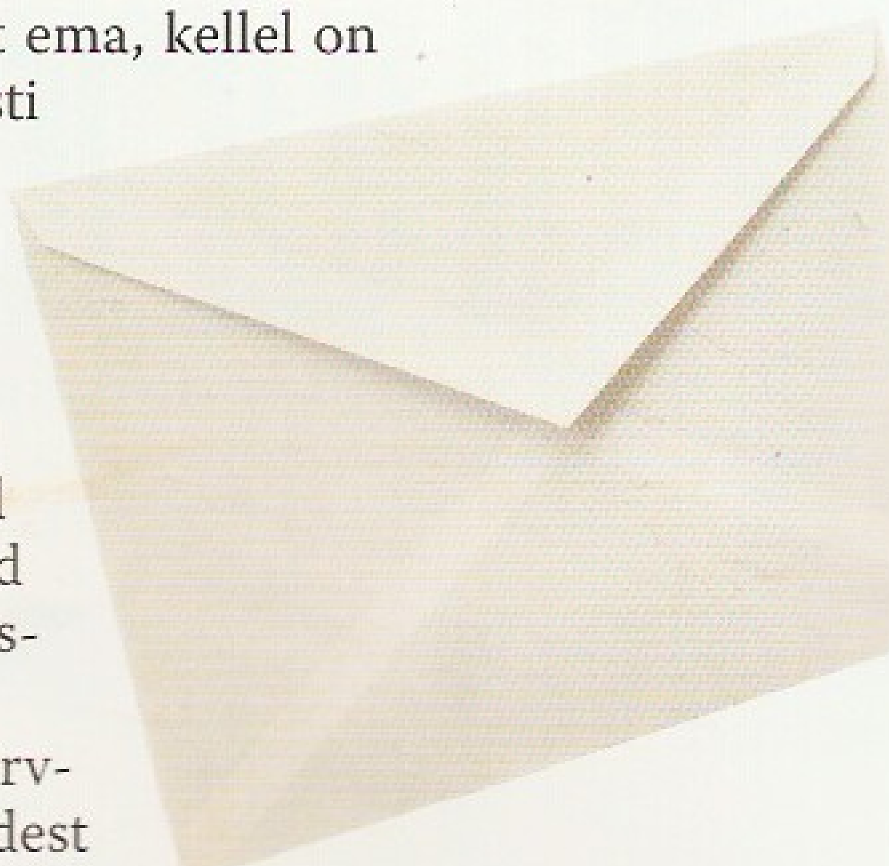
Hiljuti sattus kolleegist ajakirjanik uurima üht Järvamaa puudega lapse pere lahendamata muret. Jõudes otsaga sotsiaaltöötajani, kuulis ka tema kokkuvõtet: niisuguste juhtumite jaoks polegi mingit lahendust!

Vastab tõele, et aastaid on Eesti sotsiaalsüsteemis vähegi keerukamaid ja töömahukamaid muresid ignoreeritud. Olukorras, kus üht osa sotsiaalteenustest osutab riik ja teisi peaksid osutama omavalitsused, ongi olnud hästi hägune, kes siis ikkagi mida peab tegema. Ametivõimudele on see olnud turvaline seis, sest alati saab oma käed puhtaks pühkida ja inimese minema saata.

Kuid nüüd on aeg ärgata! Reaalsete inimeste tegelikele vajadustele vastavate sotsiaalteenuste väljaarendamiseks voolavad lähiaastail nii omavalitsuste kui ka riigi rahakotti kümned ja sajad miljonid eurotoetusi. Pidevalt avaneb taotlusvoorusid ja osaleda saab rohketes hangetes, et käivitada uusi teenuseid. Kui mõni omavalitsus ei suvatse kaasa mõelda ega oma elanike huvides raha taotleda, tuleks inimestel seljad sirgu lüüa ja seda nõuda. Tuleks aktiivne olla ja vajadusel ka ise süsteemi arendamisele käed külge panna. Muidu on varsti rahad läbi, aga inimesed ikka abita. Küll juba neid leidub, kes suure raha läbi laristada oskavad ilma, et sellest inimestele kasu oleks.

Tiina Kangro, peatoimetaja

Asutame emaduse Oscari!



Eestis on juba 19 suurepärast ema, kellel on au kanda aasta ema tiitlit. Eesti Naisliidu algatus tunnustada emadepäeval üleriigiliselt üht tublimast tublimat ema on väga tore. Kindla peale on kõik auväärse tiitli pälvinud naised head emad oma lastele, hoolivad kaasad meestele ning haritud ja pühendunud töötegijatena ka väärt kodanikud Eesti riigile.

Tiitli pälvinud emadega tehtud intervjuusid järgmisel hommikul ajalehtedest lugedes on mind aga sageli tabanud nõutus. Kuidas küll oleks tahtnud selle asemel lugeda lugu mõnest sõna otseses mõttes emaduse kangelasteo sooritanud naisest, kes on korda saatnud midagi sellist, mille ohvriks on olnud ta tööalane eneseteostus, huvialadest ja isiklikust elust loobumine – kõik see, mis on tavaline argipäev paljude emade jaoks, kes on nõukogude ajal või ka otsapidi taasiseseisvunud Eestis üles kasvatanud raske või sügava puudega lapse. Või siis võidelnud elule tagasi last, kelle on raske haiguse või trauma järel abistruktuurid hüljanud. Emast, kes on teinud seda võib-olla pangalaenuga, tööl käimisest loobudes ja mõtlemata sellele, mis saab tast endast pensionile jäämise päevaks. Ja võib-olla pärast pikki aastaid saavutanudki selle, et tema tütar või poeg astub küünarkargule toetudes uuesti sisse ülikooli uksest, et pooleli jäänud õpinguid jätkata. Selle asemel, et elu lõpuni abivajajana voodis lamada.

Paraku on riiklikule pjedestaalile tõstetud aasta emade lood õnnesärgis sündinud naiste lood. Taevased väed on neid õnnistanud tervete lastega, kelle kõrvalt on need emad saanud lubada ka endale sisukat elu ja karjääri. Pole kahtlust, et nemadki on tublid, aga tõeliste emalõvide võitlusest elu eest ei tea nad midagi. Võin selle eest pea anda!

Ma ikka veel loodan, et ükskord naisliit ärkab ja aasta emaks valitakse mõni neist tõelistest kangelasemadest, keda Eestis on tuhandeid. Või siis asutame hoopis emaduse Oscari!

Hille Lääne-Virumaalt

PUUTEPUNKTID

ILMUB ALATES OKTOOBRIST 2011
VÄLJAANDJA
MTÜ PUUTEPUNKTID
FAEHLMANNI 12, 10125 TALLINN
TEL 628 4405
E-POST INFO@PUUTEPUNKT.EE
TELLIMINE WWW.PUUTEPUNKT.EE

© OÜ HARIDUSMEEDIA 2016

PEATOIMETAJA TIINA KANGRO
TOIMETAJA ANNE LILL
KUJUNDAJA HEIKO KRUUSI
KEELETOIMETAJA
MARGIT ARNDT-KALJU
TRÜKIARV 10 000

Mariloud Eestisse saada polnud lihtne, tunnistab Meelis, kes kohtus armastatuga internetiavarustes. Ta peab silmas asjaajamiste kadalippu, mille läbimine nõudis raudset närvi. Aare Hindremäe

Palju ilusaid hetki, Mella ja Mari!

Aprilli viimasel reedel pani Meelis Luks, kunstnikunimega Mella, abielusõrmuse varba abil sõrme oma noorele ja imekaunile Filipiinidelt pärit abikaasale Mariloule.

Mella (48) ei kõnni ega räägi ja teeb enamiku vajalikest toimingutest parema jala varvastega. Ta on kunstnik, arvutitark, fotograaf ja filmimees. Ta on ülemaailmse suu ja jalaga maalivate kunstnike ühingu liige, MTÜ THINK Eesti tegevdirektor, Eesti Liikumispuudega Inimeste Liidu *webmaster*, Suurbritannias tegutseva raadiojaama saatetoimetaja, rahvusvahelise auhinnaga pärjatud *line*-tantsija. Seda rida võiks veel pikalt jätkata. 20 aasta jooksul on Mella maalid olnud väljas 67 näitusel, millest viimane oli riigikogu hoones avatud pulmapäevani välja.

„See on tõesti nii, et panin Marile abielu sõlmimisel sõrmuse sõrme jalaga. Sõrmus rippus jõhviga mul varba otsas ja nii saingi selle talle sõrme panna," ütleb Meelis Puutepunktidele e-kirja teel.

Ka abieluaktile andis ta allkirja, pastakas varvaste vahel. Kõikide nende toimingute jaoks, samuti šampanjaklaaside kõlistamiseks tuli tal pidulikust ülikonnast hoolimata sokk jalast võtta. Oma seitsme maa ja mere tagant saabunud

armastatud Mariloud nimetab Meelis aga eestipäraselt Mariks.

„Me oleme tõesti väga õnnelikud," kirjutab Meelis. Marilou ei pea midagi lisama, sest sõnadetagi on kõik selge. Noored elavad Mella vanematekodus Raplamaal, sest Meelis vajab kõrvalabi peaaegu kõikides argielulistes toimetustes: söömisel, pesemisel, riietumisel, kodust kaugemale liikumisel. Rääkida saab ta kõnesüntesaatori ja arvutiklaviatuuri kaudu.

Milles Mella on iseseisev, on tema tööd: maalimine, programmeerimine ja arvutidisain. Ja muidugi mõtlemine. Eesti oma Steven Hawkingiks nimetatud mees on küll põhiliselt iseõppija, aga tema teadmised ja ettevõtlikkus äratavad aukartust. THINK Eesti tegemiste kaudu on ta osalenud koostööprojektides ja esinenud arvukate loengutega kodu- ja välismaal, propageerides e-õpet ja arendusi, mille abil teha õppimisvõimalused ka erivajadustega inimestele lihtsamini kättesaadavaks.

Muidugi on Mella toetajad, abistajad ja kaitseinglid olnud terve elu kuni tänase päevani ta õpetajatest vanemad, nüüd juba sügavas pensionipõlves ema Aime ja isa Jaanus. „Kui ausalt öelda, siis eks mina ja ema oleme ka temalt palju õppinud tahtejõudu, järjekindlust ja arusaamu paljudest asjadest," tavatseb Mella isa Jaanus selle peale öelda.

Pühendunud vanemate siiras soov on, et saatuse keerdkäikude kiuste tublikks inimeseks kasvatatud poeg saaks ka edaspidises elus hakkama sama hästi kui siiamaani. Kindlasti saabki, selles pole Mella visadust ja tarkust arvestades mingit kahtlust! Armastava abikaasa toetav käsi saab tulevikku veel tuhat korda paremaks teha!

Värske abielupaar kõlistab šampanjaklaase Meelise vanemate Aime ja Jaanusega, kes on filipiinlannast minia üle väga õnnelikud.
AARE HINDREMÄE

Paljud sinu seisukorras inimesed ei julgeks ilmselt unistadagi millestki nii lennukast, nagu sina nüüd ellu viisid. Kuidas see teoks sai?

Tõsi see on jah, et enamik minusugustest ei julgeks sellisele asjale mõeldagi. Aga mina arvan, et kõigil on õigus olla õnnelik, vaatamata sellele, milline sa oled. Olen juba selline, kes raskuste ees risti ette ei löö, aga raskusi on olnud palju. Tutvusime Marilouga ühes Aasia tutvumisportaalis. Seda portaali soovitas mulle mu suur sõber Aul Pedajas.

Miks sa otsisid omale abikaasa teisest maailma otsast, mitte kaasmaalaste seast?

Miks just nii kaugelt? Ehk sellepärast, et seal maal on inimestel tähtsad teised eluväärtused. Olgem ausad – olen ju otsinud ligidalt ka ja saanud korduvalt haiget.

Kas sinu seisukord Mariloud ära ei ehmatanud? Kuidas ta üldse oskab sinuga ümber käia? Kuidas te omavahel räägite?

Siin maailmas on tähtis ikka inimene ise, mitte tema seisukord. Mari saab minuga väga hästi hakkama. Ta on töötanud paar aastat Jaapanis hoolekandeasutuses. Suhtlus aga käib meil ikka samamoodi nagu teistegi lähedaste inimestega. Kui vaja, siis räägib ka kõnemasin vajalikku keelt.

Kas te ei karda, et Maril tuleb pikemas perspektiivis siiski pühenduda sinu hooldamisele-abistamisele ja see võib muutuda ebaõiglaseks tema suhtes?

ELU ON ELAMISEKS!

Sündisin eelmise sajandi teisel poolel – sügaval stagnatsiooniajal. Sündides olin täitsa terve laps, aga siis tekkis mul reesuskonflikt. Rapla haiglas, kus ma ilmale tulin, polnud vajalikku gruppi verd. Nii juhtuski, et lõpuks, kui mu pisikesest kehast veri ära vahetati, oli juba liiga hilja. Liikumiskeskus ajus oli saanud kannatada. Mul puudub võime ise rääkida, kõndida.

Olen õppinud kõike varvastega tegema, sest käed ei kuula piisavalt mu sõna. Maalin, pintsel varvaste vahel, toksin arvuti klaviatuuri ja mobiiltelefoni varbaga, juhin oma ratastooli. See kõik on minu puhul väga normaalne. On normaalne kasutada jalgu igapäevastes töödes.

Pole ju mõtet oma füüsilise keha mittetäiuslikkuse pärast halada ja kurta. See ei tee asja paremaks, vaid pigem pahemaks. Elu on kordumatu ja seda virisemisele kulutada poleks sugugi mõistlik.

Tähtis ei ole, et ei saa maad kaevata või keevitada, kuid seeeest saan arvutite taltsutamisega hakkama ja loon värvidega maailma. Olen nii ühiskonnale kasulik.

Olen rõõmsameelne ega karda raskusi. Ei meeldi virisevad inimesed. **www.mella.ee**

Kas sul on ka sotsiaalsüsteemi poolt olemas isiklik abistaja?

Sellele peab mõtlema ja proovima kõik teha, et sellist olukorda ei tekiks. Isiklikku abistajat mul veel pole, aga tuleb asju uurima hakata. Me sõltume hetkel siiski põhiliselt isast, kes sõidutab meid kodust kaugemale. Ühistransport on minu jaoks siin maapiirkonnas ligipääsmatu.

Sind ongi seni nähtud ringi liikumas põhiliselt koos vanematega. Kas abieluplaan tuli neile ootamatusena või ootasid nad seda ammu?

Mu vanemad pigem ootasidlootsid-uskusid, et ma kedagi leian ja asi läheb selleni, kuhu see nüüd läinud ongi.

Väga suure abivajadusega puudega inimesed Eestis siiski sageli ei loogi peret. Miks? Mida oleks vaja, et normaalne elu jõuaks kõigini?

Asi on suhtumises meiesugustesse ja seda ka kõige kõrgemal tasemel. Palju sõltub ka majanduslikust olukorrast. Elatakse peost suhu. Peale elamiskulude ei jää millekski muuks raha üle. Ja nii ongi, et elu veereb lihtsalt omasoodu lõpu poole, ilma et midagi juhtuks. Kui Eesti riik ei võta meie probleeme inimõiguste tasandil ette, ei lähe midagi paremaks. Meie aga oleme Mariga tõesti väga õnnelikud. **Küsis Tiina Kangro**

Sport on see, mis

Kui sul on liikumispuue, siis võib sport olla sinu jaoks eluküsimus, sinu iseseisvuse, toimetuleku ja elukvaliteedi garantii.

„Sport on teinud minust hea pingetaluvusega, hakkaja ning julge naise. Tänu spordile olen saanud palju reisida ja kogeda meeskonnas tegutsemise võlu. Sport on andnud mulle hindamatu võimaluse leida sõpru ja mõttekaaslasi, nüüdseks on mul neid kõigis maailma paikades. Sport on viinud mind kokku ka abikaasaga, kellega meil on kümneaastane poeg," ütleb Jelena Pipper (39) enda tutvustuseks.

Erialalt on ta ülikooliharidusega keemik ja igapäevaselt töötab Tallinna veterinaar- ja toidulaboratooriumis peaspetsialistina. Jelena tegutseb aktiivselt ka Tallinna ja Harjumaa Puuetega Naiste Ühingus, olles üks selle kodanikuorganisatsiooni asutajaid ja juhatuse liige, et muuta ühiskonna vaateid puuetega naistele.

Jelena lausa särab ja on näha, et ta on tegus ja õnnelik naine, kes jõuab erakordselt palju. Ta on tugev, sest elu pole teda oma katsumustega kaugeltki hellitanud.

Tserebraalparalüüs

„Olen sünnist saati elanud kehaliselt aktiivset elu. Esialgu tähendas see muidugi taastusravi. Sellega tegelemine nõudis kõige enam aktiivsust mu emalt, seda nii füüsilises kui ka vaimses mõttes. Ema jooksis minuga haiglate vahet, tegi mulle massaaži ja ravivõimlemist, viis mind ujuma – 0seda kõike aastaid järjest. Mul on PCI ehk tserebraalparalüüs ja seetõttu on mu liikumine häiritud. Kõndima hakkasin alles kahe ja poole aastaselt ning neljaselt opereeriti mu vasakut jalga, et saaksin üldse kanna maha toetada. Varem olin toetanud seda jalga ainult varvastele," jutustab Jelena. Ta osutab, et praegugi hoiavad ta põlved kõndides tugevalt sissepoole.

Selle kõige pärast sai ta teistelt lastelt koolipõlves palju narrida. Jelena käis tavakoolis, mis 30 aastat tagasi ei olnudki tema puude puhul nii iseenesestmõistetav kui praegu. Ühes intervjuus on Jelena meenutanud, et emal kästi kooli isegi arstitõend viia, kus oleks kinnitatud, et lapsel on mõistusega ikka kõik korras. Just see kooliaegne kokkupuude tegelikkusega pani aga visa hingega neiu kriitilise pilguga peeglisse vaatama. Nii avastas ta tõe, et puue ei muuda ühtki inimest viletsamaks. Oled ikkagi see, kes sa oled, sest igaühel on mingid eripärad!

„Siiani lohistan astudes jalgu järel, käin „suusatades" mööda maad. Vasaku jala varbaid ei saa ma üldse liigutada. Seepärast on ka kehaasend kogu aeg pisut häiritud ja see on omakorda mõjutanud selja seisundit, mistõttu mul on ka skolioos. Kätega saan õnneks kõike teha, kuigi ka üks käsi hoiab pisut valesti ja tegelikult kogu ülakeha üks pool on häiritud, alates silmast kuni käe sõrmedeni välja. Kõigele vaatamata ma ikkagi liigun ja saan kõik oma igapäevased toimetused tehtud," räägib Jelena endast avameelselt.

Üks asi on aga tema puhul teisiti küll. Kui mõni teine inimene võib ka otsustada, et ta ennast ei liiguta ja istubki töölaua taga ja kodus diivanil teleka ees, siis Jelena seda endale lubada ei saa. Selleks, et liikumisprobleemid ei süveneks, tuleb tal oma kehalise vormisoleku eest tõsiselt hoolt kanda „Ja seda elu lõpuni," ütleb ta, „kui ma ei liiguks, siis kaoks mu praegune liikumisvõimekus üsna kiiresti. Lihased kõhetuksid, liigesed muutuksid jäigaks, tekiksid kontraktuurid jne. Siis edasi juhtuks see, et ma kasutaksin kõndimiseks tugiraami, siis ratastooli ja viimaks oleksin ülekaaluline voodihaige."

Jelena Pipper ei varjagi, et igapäevase spordita liiguks ta varsti tugiraamiga, istuks seejärel ratastooli ja lõpetaks lamajana voodis.
Eesti Invaspordi Liit

…HOIAB MIND KÄIMAS

Siit saabki selgeks, miks sport on kujunenud Jelena igapäevaelu lahutamatuks osaks.

ÄMBRITÄIS MEDALEID

Jelena räägib, et sportimise põhialad on tal praegu ujumine ja sõudmine, natuke varju on jäänud *trail orienteering*, eesti keeles teeraja-orienteerumine, mis on asendunud tavalise matkamisega. Aga elu jooksul on ta tegelnud ka paljude teiste aladega. „Vist oleks isegi õigem öelda, et aktiivse tegevsportlasena olen läbi teinud peaaegu kõik spordialad, mida pakub invaspordiliit," võtab ta oma kogemuse kokku.

Ujumises on ta esindanud Eestit tiitlivõistlustel ning osalenud ka sõudmise maailmameistrivõistlustel. Juba paarkümmend aastat tagasi sai ta Eesti Invaspordi Liidult parima sportlase tunnustuse.

„Mul on kodus riiulil pikk rivi karikaid ja terve ämbritäis medaleid. Ja neist igaühel on taga oma lugu. See lugu on tihtilugu veel hinnalisem kui sportlik saavutus ise, mille eest medali olen pälvinud. Mitmed auhindadest oleme võitnud koos abikaasaga ühise meeskonnana, näiteks kelguhokis, *boccia*'s, *bowling*'us ja libedasõidurallis talvel," jätkab ta.

„Mulle on väga südamelähedased just erinevad veespordialad. Kanuumatkadel ja ujumas käime sageli kogu perega. Üks tõeliselt põnev ettevõtmine minu jaoks oli aga purjelauasõidu koolitus, mille tegin mõni aeg tagasi läbi Belgias. Sain seal ka sertifikaadi, mis annab mulle õiguse juhendada algajaid para-purjelauasõitjaid," avab Jelena veel ühe külje oma spordiga tegelemise kogemuses. Ta ütleb, et just Belgia koolituselt pärineb üks huvitav ja väga oluline lisateema, milleks on invasportlaste lisatarvikud ehk spetsiaalsed invaspordiabivahendid. Eestis selliseid asju veel peaaegu ei tuntagi.

SPETSIAALSED ABIVAHENDID

„Need on spetsiaalsed abivahendid invaspordiga tegelejatele ja need aitavad liikumistakistustega inimestel treeningute käigus ära hoida sporditraumasid," jätkab Jelena.

„Minu probleem on näiteks nõrgad jalad ja purjelauaga sõites on mu ülakeha ja käed seetõttu rohkem koormatud. Kuivõrd ka üks

> " KAS SELLINE ASI NAGU TÄISKASVANU MÄHKIMISLAUD ON AKTSEPTEERITAV NÄHTUS ÜHES TAVALISES SPORDIKLUBIS?

> **“ TEADMINE, ET SA SAAD HAKKAMA, KAS VÕI RASKUSTE KIUSTE, KOSUTAB KÕVASTI ENESEUSKU.**

Invasportijate seltskonnast leidis Jelena ka abikaasa, kellega neil on tubli ja terve poeg. Koos on võidetud ka mitmeid medaleid. ERAKOGU

mu käsi on nõrgem, saab teine käsi veel omakorda rohkem vatti. Kui aga mu jalad ja selg niisuguse spetsiaalse lisatoe abil paremini fikseerida, on kogu keha paremas tasakaalus ja ka koormused eri kehaosade vahel paremini paigas. Oht endale sportides viga teha on nii kindlasti palju väiksem," toob ta lihtsa näite.

„Meil Eestis selliseid sportimiseks mõeldud abivahendeid veel ei liigu, aga ma arvan, et abivahendite müügiga tegelevad ettevõtted peaksid nende soetamise peale mõtlema hakkama. Muidugi peaksid ka invasportlasi juhendavad terapeudid ja spordiarstid end selle valdkonnaga kurssi viima. Nemad ju peaksid oskama sportlastele selliseid vajalikke lisatarvikuid soovitada ja ka õpetada inimesi neid õigesti kasutama," pakub ta idee.

Paljud Eesti invasportlased püüdlevad kõrgete sportlike saavutuste poole, aga suurte koormustega treenides kasvab paratamatult ka vigastuste oht. See on nii ka tavasportlaste puhul, mis siis veel eriprobleemidega spordiharrastajatest rääkida.

Ka Jelena ise on paaril korral sporditrauma üle elanud. „Kui näiteks oleksin parasõudmisel saanud oma jalad spetsiaalsete rihmadega õigesse asendisse kinnitada ja oleksin nii vältinud jalgade konksutõmbumist, siis poleks tookord traumat juhtunud. Liikumispuudega inimese jaoks peab ka sport olema individuaalselt kohandatud, see on loomulik ja elementaarne. Invaspordi abivahendid ongi selleks välja töötatud, see on üks osa adapteeritud ehk kohandatud sportimisest," selgitab ta.

Jelena lisab, et kindlasti vajavad invasportlased ka meditsiinilist tuge ja järelevalvet. „Invaspordimeditsiini süsteem tuleb meil aga paraku alles üles ehitada. Praegu saame juhiseid ja nõustamist pigem sõbrakokkulepete kaudu mõne tuttava füsioterapeudi või taastusarsti käest. Aga kõigil ei pruugi sellist usaldusisikut käepärast ollagi."

LIGIPÄÄSETAV SPORT

Praegu käib Jelena kolm korda nädalas Harku sõudebaasis sõudespinningu rühmatreeningutel. See tähendab harjutamist sõudeergomeetritel muusika saatel ja treeneri juhendamisel. Tegemist ei ole invasportlastele mõeldud rühmaga, vaid tavaliste noorte tippsportlaste treeningugrupiga. „Käin ka jõusaalis. Teiste seas harjutamine, sealjuures mitte spetsiaalses invaspordirühmas, vaid tavainimeste hulgas, on kahtlemata omamoodi piiride kompamine ja eneseületus, aga see on väga innustav. Teadmine, et saan võrdsena teiste seas hakkama, annab jõudu," tunnistab naine.

Ta räägib ühe mõtlemapaneva loo: „Puuetega naiste ühingus tutvusin ühe naisega, kel on minuga sama diagnoos – PCI. Aga tema puuded on minuga võrreldes palju raskemad. Tal on ka kõnepuue, ta ei saa ise riietuda ega ka kõrvalabita süüa. Ta elab koos vanematega, kes ongi pühendunud tütre abistamisele. Kuigi sel naisel on ka kodus olemas terve komplekt treeninguvahendeid, hakkas ta ometigi käima jõusaalis. Ta ütleb, et just teiste inimeste hulgas sportimine annab ta elule õige sisu. Tänu sellele tunneb ta end võrdväärse ühiskonnaliikmena."

„Arvan, et väga paljud liikumispuudega inimesed käiksid hea meelega tavalistes spordiklubides trenni tegemas, aga kui paljud neist on ligipääsetavad ja invakohandustega? Kas või laiemate riietuskappidega ja käsiduši voolikute ning seljatoega varustatud pesemistoolidega? Või näiteks küsimus, kas selline asi nagu täiskasva-

nu mähkimise laud on aktsepteeritav nähtus ühes tavalises spordiklubis?" küsib Jelena.

Ta rõhutab, et tegelikult on ju ka sportimisvõimaluste kättesaadavus üks osa inimõigustest.

„Ligipääsetavus ka treeningutele mineku mõttes võib liikumispuudega inimese jaoks olla nii suureks takistuseks, et ta lõpuks ei jõuagi sinna," teab ta omast käest. Tal endal kulub kodust Harku sõudebaasi jõudmiseks (bussisõit + peatusest kohale minek) poolteist tundi. Ja samamoodi poolteist tundi kulub pärast treeningut koju tagasi jõudmiseks. „Nii et ühe tunnise harjutuskorra peale kulub kokku neli ja pool tundi. Pärast tööpäeva lõppu ja perekonnainimesena, emana, ei olegi väga kerge seda nelja ja poolt tundi leida," tunnistab ta. „Samas kui mõelda sügavamate liikumistakistustega inimeste liikumisvõimaluste peale – võib-olla tuleb mõnel inimesel teekonnal treeningusaali bussipeatuses veel tund aega madalapõhjalise sõiduki saabumist oodata ... Või siis palgata treeningutel käimiseks isiklik abistaja, mis teeb sportimise üle jõu käivalt kulukaks," kirjeldab ta asju, mille peale puudeta inimesed enamasti mõeldagi ei oska. Kuigi vähemalt linnaplaneerijad ja spordisaalide pidajad peaksid seda elu külge päris kindlasti märkama ja ka oma tegudes arvesse võtma.

„Kõigist probleemidest, takistustest või ebakõladest hoolimata on sport minu meelest ikkagi võrratu! Seda, mida pakub sportimine kehale ja vaimule, ei anna naljalt millegi muuga asendada. Sportlikust pingutusest saadav laeng annab mõnusa tunde. Teadmine, et sa said hakkama, kasvõi raskuste ja takistuste kiuste, kosutab kõvasti eneseusku. Esimesel hetkel sport sunnib sind pingutama, järgmisel hetkel sa juba oskad pingutada ja oled harjunud seda tegema. Ja siis järsku sa avastad, et oled suuteline korda saatma tegusid, millest varem isegi unistada ei julgenud," põhjendab Jelena oma spordiarmastust.

Anne Lill, Tiina Kangro

Signe Falkenbergil (keskel), kes ka ise on kirglik sportlane, täitub sügisel 25 tööaastat invaspordi liidus. Suure osa sellest ajast on ta olnud peasekretär. EESTI INVASPORDI LIIT

LIIKUMISPUUDEGA INIMESTELE ON SPORT ELUKÜSIMUS

EESTI INVASPORDI LIIT TEGUTSEB JÄRJEST ENAM SELLES SUUNAS, ET LIIKUMISHARRASTUSELE PÄÄSEKSID LIGI KÕIK PUUDEGA INIMESED ÜLE EESTI, MITTE ÜKSNES TUBLIMAD VÕISTLUSSPORTLASED.

Eesti invasportlased näitavad tihti häid tulemusi. Oleme juba harjunud, et tiitlivõistlustelt ning para- ja eriolümpialt saabuvad meie erivajadustega sportlased koju tagasi ohtra medalisaagiga. Mõnikord isegi nii ohtraga, et see on olnud ka toredaks kompensatsiooniks Eesti atleetide lootustest allapoole jäänud tulemustele olümpiamängudel.

Eesti Invaspordi Liidu peasekretäri Signe Falkenbergi sõnul on sportlikud saavutused ja võidud siiski vaid „invaspordimedali" üks pool. Järjest rohkem tegeleb liit sellega, et sportlikud tegevused muutuksid võimalikult paljudele puuetega inimestele igapäevaseks harjumuseks. Kuivõrd on kujunenud välja, et invaspordi liit tegeleb eelkõige liikumispuudega inimeste spordiga, siis peetakse ka liikumisharrastuste propageerimisel selles organisatsioonis silmas just neid.

LIIKUMATUD LIIKUMA!

„Esmapilgul tundub see ehk tõepoolest vastuoluline – me innustame liikuma inimesi, kelle liikumisvõime on haiguse või trauma tõttu pärsitud. Kuidas saab aktiivne liikuja olla mees või naine, kes on autoavarii või mõne muu õnnetuse tagajärjel jäänud ratastooli ehk siis ilma oma tavapärasest liikumisvõimest?!" kordab Signe Falkenberg üle küsi-

muse, mida talle invaspordiga seoses ikka ja jälle esitatakse.

„Tegelikult saab küll ja enamgi veel," vastab ta ise. „Sihipärane liikumine, see tähendab tervisesport, on sellisele inimesele nüüd hoopistükkis olulisemgi. Seda selleks, et säilitada olemasolevat liikuvust ja hoida uude olukorda sattunud keha võimalikult heas füüsilises seisundis."

Seega pole liikumispuue mitte takistus tervisespordiks, vaid just vastupidi – põhjus selleks. „Jah, endistviisi see inimene enam liikuda ei saa, aga ta ju siiski liigub: lükkab end käte jõul ratastoolis liikuma ja läheb! Samas – meil on Eestis umbes viis tuhat igapäevaselt ratastooli kasutavat inimest, aga kus nad on? Kui paljud neist on aktiivsed spordiharrastajad?" küsib Signe, kes ka ise veereb ratastoolis.

Ta ütleb, et põhjused, miks liikumispuudega inimene peaks sporti harrastama, kattuvad üldjoontes tavainimestele jagatavate soovitustega. Kuigi erivajadustega inimestele pakub liikumisharrastus sellele lisaks veel spetsiifilisi lisaplusse.

Kehaline aktiivsus annab hea enesetunde, turgutab tervist ja ergutab meelt. Regulaarne liikumine arendab südame-veresoonkonda ning stimuleerib kapillaarvõrgustiku arengut, mis omakorda parandab lihaste hapnikuga varustatust. Tugevad käe- ja ülakehalihased on aga iga ratastoolis liikuja jaoks hädatarvilikud.

Regulaarselt treenides väheneb ka südameprobleemide ja luuhõresuse tekkimise oht. Ja mis on eriti tähtis halvatusega inimestele – väiksemaks jääb ka lamatiste tekkimise risk.

Viljar Vilistest sai puudega inimene pärast ränka tööõnnetust ehitusel. Tänaseks on saanud temast kirglik ratastoolitennisist, kelle eesmärk on jõuda saja maailma parima mängija hulka. EESTI INVASPORDI LIIT

> EESTIS ON UMBES VIIS TUHAT IGAPÄEVASELT RATASTOOLI KASUTAVAT INIMEST, AGA KUS NAD ON?

Heas kehalises vormis inimene jaksab rohkem, tavaliselt on ta ka vaimselt tasakaalukam ega kannata unehäirete käes. Sportimine ergutab inimest tervikuna. Ja väga sageli on spordiharrastus just see, mis toob invaliidistunud inimese kodust välja, aitab ta teiste sekka tagasi. Teiste seas tegutsedes kaovad aga mustad mõtted ja inimesest saab taas tegus ühiskonnaliige, nagu ta varem oli.

KÕIK ALGAS SPORDIST

Üks hea näide viimati mainitu tõenduseks on kogu Eesti invaliikumise tekkelugu eelmise aastasaja 80-ndatel – see seeme sai alguse just invaspordist.

„Paljud tänased nooremad seda võib-olla ei tea ega mäleta, aga kõige algus oli ju invaliidide autosport. Inimesed tulid kokku, tundsid rõõmu üheskoos tegutsemisest, oma sportlikest edusammudest ja samm sammu järel hakati seadma aina suuremaid sihte. Kuni selleni, et tekkisid ühis[...] da muutvad arengud: hakati [...] ma mitte üksnes puuetega inim[...] te sporditegemise võimaluste, [...] kogu täisväärtusliku elu ja [...] sete võimaluste eest," meen[...] Signe. „Meie legendaarsed, [...] guseks juba meie hulgast lah[...] nud invaliikumise algatajad, [...] Mihkel Aitsam, Mati Kuuse ja [...] mitmed, alustasid ju omal ajal [...] autospordist," lisab ta.

Signe tunnistab, et temast[...] invasportlane ja hiljem juba [...] spordiliidu koosseisuline [...] ja just tänu tollastele spor[...] tivistidele. „Mäletan nii ehe[...] kui lihtne ja hea oli nende inim[...] te seas olla. Nad olid elurõõ[...] ja pealaest jalatallani positi[...] Ja kui siis Mati Kuuse ühel pä[...] küsis, kas ma ei tahaks tulla [...] spordiliitu talle väheke appi [...] retäritööd tegema, olin sekun[...] ki mõtlemata nõus. Siin ma [...] olen, sel sügisel täitub mul 25 [...] aastat liidus!" naerab invasp[...] liidu peasekretär, kes on [...] tahtel liikumispuudega inim[...]

Kuidas alustada?

Nagu kõikide inimeste puhul, saab ka liikumispuudega inimese kehaliselt aktiivne eluviis alguse esimesest sammust: tuleb end kokku võtta ja lihtsalt liigutama hakata.

Invaspordiliidu koduleheküljel (www.eil.ee) on väljas teave invaspordialade kohta, mida liikumispuudega inimesel on võimalik harrastada. Kui keegi huvitub ratastooli-*curling*'ust, ujumisest, saalihokist, jõutõstmisest, sõudmisest, ratastoolitennisest või -korvpallist, laskmisest, istevõrkpallist või mõnest muust alast, soovitab Signe Falkenberg võtta julgelt liiduga ühendust ja küsida täpsemat infot treeninguvõimaluste kohta. Harjutusrühmad tegutsevad ka paljude maakondlike invaühingute juures.

Ka neile, kes veel ei söanda teiste sekka treenima tulla, on invaspordiliidu peasekretäril soovitus: hakake ikkagi pihta! Kutsuge sõber kaasa ja tehke üheskoos pooletunnine tiir kodulähedastel teedel. Võib-olla on paari nädala pärast siis juba jaksu veidi pikemaks tiiruks ja mõne aja pärast juba korralikuks retkeks.

Tänapäeval on paljude linnade ja alevike ümber välja ehitatud korralike kergliiklusteede võrgustik. Nagu titekäru lükkavatele noortele emadele ja jalg- või tõukerattaga liikujatele on see ka ratastoolis veerejatele hea võimalus tervisetreeninguid teha.

Kõige tähtsam on aga meeles pidada, et treeningust on kasu vaid siis, kui seda tehakse regulaarselt – vähemalt kolm-neli korda nädalas. Kord kuus eneseületamisest pole eriti palju kasu, sest see pigem koormab tervist.

erivajadustega ka isiklikult tuttav juba neiueast alates.

„Põdesin 16-aastasena seljaajupõletikku ja selle tagajärjel tekkis mul jalgade halvatus. Liikusin algul põhiliselt kepiga ja ka küünarkarkudega, aga pärast seda, kui olin kahel korral kukkudes jalaluu murdnud, võtsin appi ratastooli. Nüüd liigungi rahvarohketes kohtades ja ka olukorras, kus on vaja rohkem liikuda, ratastel. See on minu puhul siiski turvalisem. Aga kodus askeldades olen senimaani hakkama saanud karkudega," räägib ta.

„Nii et jah, puudega inimesi aktiivsemalt liikuma agiteerides tean ma kõige otsesemalt isiklikust kogemusest, kuivõrd palju spordiga tegelemine puudega inimese elukvaliteeti tõstab. Olen lisaks liidu juhtimisele juba aastaid ka ise aktiivselt spordiga tegelenud," lisab Signe, kes soovib oma eeskuju ja hea sõna, aga ka invaspordiliidu tugitegevusega nakatada liikumisharrastuse pisikuga võimalikult paljusid saatusekaaslasi. **Anne Lill**

Füsioterapeutidel on väga suur roll

Hiljaaegu korraldas invaspordi liit Haapsalu neuroloogilise rehabilitatsioonikeskuse ja Astangu kutserehabilitatsiooni keskuse füsioterapeutidele omapärase koolituse, millest võib alata viljakas koostöö.

Nimelt pakuti füsioterapeutidele võimalust harrastada invasporti täpselt samamoodi ja samades tingimustes, nagu seda teevad puudega inimesed. See tähendab, et terved inimesed, kes oma töö kaudu tunnevad hästi liikumispuudega inimeste füsioloogilisi erisusi, istusid ratastooli ja said nii liikudes mängida ratastoolitennist, harjutada sõudeergomeetritel parasõudmist, mängida istevõrkpalli jms.

Sel moel said nad isiklikult kogeda, kuidas näiteks kukub välja tennisemäng (või mõni teine spordiala) siis, kui alakeha on piltlikult öeldes mängust väljas. Nad jõudsid lähemale tundele, kuidas oma keha sellises eriolukorras üldse kontrollida. Missuguseid ülekoormus- või muid riske taoline olukord kaasa toob ja millele peab liikumistakistustega inimene treeningut tehes sellega seoses tähelepanu pöörama, millest hoiduma jne?

Signe Falkenbergi sõnul võiksidki just füsioterapeudid olla need spetsialistid, kes juhatavad invaliidistunud inimese sportimise juurde, kelle käest saadakse julgustust, aga ka esmaseid nõuandeid selle kohta, mida ja kuidas, aga ka kus harrastada.

Taastusravi käigus puutuvad kõik puudega inimesed ju füsioterapeutidega nii ehk naa tihedasti kokku ja neid usaldatakse. Taastuskuuri lõpus annavad terapeudid inimestele tavaliselt ka soovitusi koduseks ravivõimlemiseks. "Üks asi on aga spetsiifilised funktsioone taastavad või säilitavad võimlemisharjutused. Kindlasti on need taastumise esimeses perioodis asendamatud. Aga edaspidi saaks ravivõimlemise juba suures osas asendada märksa huvitavama ja võimalusterohkema liikumisharrastuse või lausa spordiga. Sest üks asi on kodus diivaniserval harjutusi teha, hoopis teine asi on harrastada sporti koos teistega, meeskonnas, ennast proovile pannes, samm-sammult uusi sihte seades."

PUUTEPUNKTIDE JÄRGMISES NUMBRIS VÕTAME LÄHEMA VAATLUSE ALLA LIIKUMISPUUDEGA SPORTIJA TERVISERISKID JA ANNAME SOOVITUSI TURVALISEKS TERVISETREENINGUKS.

KÕIKI AJAKIRJU SAAB LUGEDA KA VEEBIS: WWW.PUUTEPUNKT.EE.

Pesukreem TENA Wash Cream puhastab, taastab ja kaitseb ka kõige tundlikumat nahka. TENA pesukreem on mõeldud eelkõige mähkmealuse nahapiirkonna sagedaseks puhastamiseks, kuid see sobib hästi ka kogu keha igapäevaseks pesemiseks.

Pesukreemi on lihtne kasutada koos **pesukindaga TENA Wash Gloves**. Kinnas niisutatakse ühelt poolt veega ja kantakse sellele pesukreem. Pärast puhastamist kuivatatakse nahk kinda teise poolega.

TENA nahahooldustooted aitavad säilitada naha loomulikku pH-taset, need ei sisalda parabeene ja on dermatoloogiliselt testitud.

TENA pesukreem, 1000 ml pumbaga pudel ja 250 ml tuub.
TENA pesukindad, 175 tk karbis.

TENA

Osta internetist www.tenapood.ee, apteegist või Inkotoast.

SEKSUAALSUS JA VAIMUPUUE

Sel teemal jõuab Puutepunktide toimetusse järjest rohkem muresid täisikka jõudnud või täiseale lähenevate puuetega laste emadelt, aga ka teenuseosutajatelt. Viimaste hulgas on esindatud just uued erihoolekandeteenuse osutajad, kes tahaksid olla oma hoolealuste suhtes väga hoolivad, kuid kes ühtäkki avastavad, et kõikidest koolitustest ja väljaõpetest hoolimata kerkib nende ette olukordi, mida nad tegelikult ei oska lahendada.

Näiteks avastas üks kogukonnas elamise teenust pakkuma asunud meeskond, et õige pea pärast sissekolimist alustasid nende kliendid hoogsat seksuaalelu. Tõsi, mitte kõik, aga need, kel see huvi oli, vahetasid vabalt ka partnereid. Kogukonnas elamise teenus on aga selline, kus juhendaja ongi elanikele toeks vaid päevasel ajal. Kes siis nüüd vastutab? Mis saab, kui hoolealused ei anna endale oma tegudest aru? Kas nad üldse võivad teenusel olles hakata elama paarielu? Mis saab siis, kui tuleb laps?

Mitu ema on kirjutanud, et vaimupuudega tütre hooldekodusse saatmise mõtte puhul kardavad nad kõige enam seda, et seal ta võib sattuda ärakasutamise ohvriks. Kuidas oskab ennast kaitsta paariaastase lapse intellektuaalsel tasemel noor naine, kui ta sellisest teemast midagi aimatagi ei oska?

Teisalt on meieni jõudnud juhtumeid, kus vaimupuudega noormees visatakse teenuselt välja, kuna ta on pidevalt ametis oma intiimsete kehaosadega ja see segab teisi kliente. Mis siis nüüd edasi teha?

Asusime vastuseid otsima. Meile tuli appi Kairi Kuur, kel on vastav kogemus Norrast, kus ta töötas aastaid terapeudina vaimupuudega noorte kollektiivelamus. Selles ja järgmises ajakirjas jagab ta oma teadmisi ja kogemusi, analüüsides ka Eesti sotsiaalasutustes toimuvat. Järgnevalt ongi sõna Kairil.

Puutepunktide toimetus

AEG ON PEA LIIVA ALT VÄLJA VÕTTA

SEKSUAALSUS JA VAIMUPUUE ON TEEMAKOMBINATSIOON, MIDA EI TÕSTATATA JUST VÄGA SAGELI. SELLES ON SUUR ROLL MEIE ÜHISKONNAL, KUS SELLEST TEEMAST RÄÄKIMINE ON TÄIS EBAKINDLUST, EELARVAMUSI, MÜÜTE JA TABUSID.

Kairi Kuur

Kuigi üheks meie valikuks on vaimupuudega inimesi ja nende seksuaalsusega seonduvat aktsepteerida ja tolereerida, siis tihti me sulgeme siiski silmad, sest mida ei näe, seda pole olemas.

Ent kõik inimesed on seksuaalsed olevused. Seksuaalsus sisaldab enda ja oma füüsilise keha avastamist, tundeid, enesest aru saamist ja suhteid teiste inimestega. Vajadus avastada omaenda keha on loomulik osa inimeseks olemisest ja see on sõltumatu meie intellektuaalsetest ja kognitiivsetest võimetest. Seksuaalsusel on tähendusrikas roll igas vanuses inimese elus ja kõigis arengustaadiumites alates imikueast kuni vanaduseni. See kätkeb endas jõudu, mis ühelt poolt ahvatleb ja teisalt hirmutab.

SEINAST SEINA ARUSAAMAD

Kui palju erinevates haridus- ja sotsiaalasutustes vaimupuudega inimeste seksuaalsusele, selle õpetamisele, sellest rääkimisele, arutamisele ja probleemide tõstatamisele tähelepanu pööratakse, sõltub Eestis iga asutuse personali suhtumisest ja hoiakutest.

Kuna ühtseid reegleid ei ole, kohtasin teemat käsitledes arvamusi ühest äärmusest teise.

Ühelt poolt arvati, et vaimupuudega inimesed ongi pidurdamatu ja piiramatu seksuaaleluga seksihullud, teiselt poolt, et neil puuduvad üldse tunded. Väideti sedagi (mis on ka tõsi), et paljud vaimupuudega inimesed pööravad suurt tähelepanu eneserahuldamisele, kuna nende elus lihtsalt ei ole muid mõttekaid tegevusi. Uurides vaimupuudega noortelt, kes tööl ei käi, kuidas nad oma päeva veedavad, sain tihti vastuseks, et telekat vaadates või magades.

Tihti ongi nende eneseväljendamisviis ja seksuaalne käitumine erinev niinimetatud normaalsest käitumisest. Kõrvaltvaatajatelt on vööristus ja hukkamõist kiired tulema. Paljudel vaimupuudega inimestel on aga raske mõista, mis nendega toimub, kui seksuaalsed vajadused annavad endast tunda, sest enamikul neist pole lihtsalt olnud võimalust osaleda seal, kus saadakse teadmisi ja kogemusi seksuaalsusest.

Tavalistele lastele ja noortele on omane seksuaalne ekspe-

rimenteerimine, omavanuste seas sel teemal diskuteerimine. Vaimupuudega noortel, kui nad jõuavad puberteediikka, puudub aga selline võimalus. Tihti ei ole neil ka koolis samasuguseid tingimusi suhtlemiseks nagu tavalastel. Kui tavalised lapsed saavad infot ajakirjadest, internetist jms, siis vaimupuudega lapse jaoks on see maailm liiga keeruline ja arusaamatu. Nende kognitiivsele tasemele vastavat kirjandust pole kas üldse või on väga vähe. Nii nad mingil hetkel avastavadki end „eikellegimaal" üksinda oma pulbitseva kehaga, millega nad ei oska midagi peale hakata.

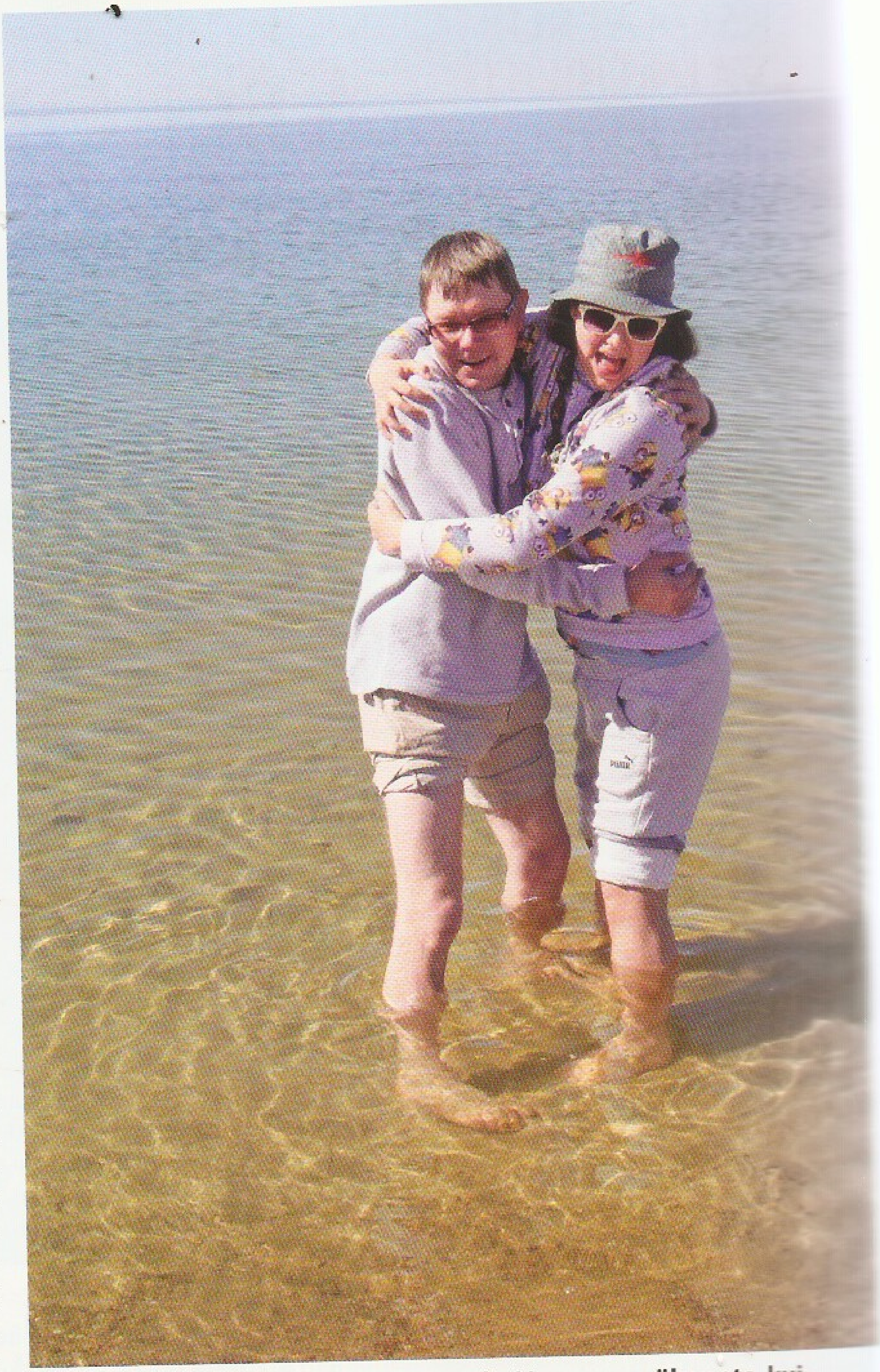
HEA TAHTEGA ÜRITATI

Rääkides lapsevanemate ja töötajatega, kes on aastakümneid vaimupuudega inimestega erinevates asutustes ja eri aegadel kokku puutunud, tuleb välja palju põnevaid lugusid.

Suurele nõukogude ajale ma siinkohal tähelepanu ei pöörakski, sest seksuaalsusest sel ajal keegi ei rääkinud ja vaimupuudega inimesi polnud ühiskonna jaoks olemas.

1990-ndate alguses, kui Eesti taasiseseisvus, hakkasid nii mõnedki emad-isad ise oma vaimupuudega lastele koole looma, sest lapsi polnud kuskile panna. Kasutati ära oma tutvusi välismaal, kust lisaks mööblile ja muule hädavajalikule saadi ka programmid vaimupuudega laste õpetamiseks. Seksuaalõpetust kui sellist ei suuda tollased töötajad mäletada, aga hügieeni õpetati küll. Üks tolleaegne töötaja rääkis, et ta valmistas omaalgatuslikult vildist nii mees- kui naisnuku, mida siis lapsed said katsuda, et seeläbi mehe ja naise erinevusi avastada. Neile räägiti, et kui mees ja naine teineteist armastavad, siis sünnivad lapsed. See oli ka kõik. Kõige selle kohta otsisid materjali entusiastlikumad töötajad ise, sest midagi spetsiaalset polnud.

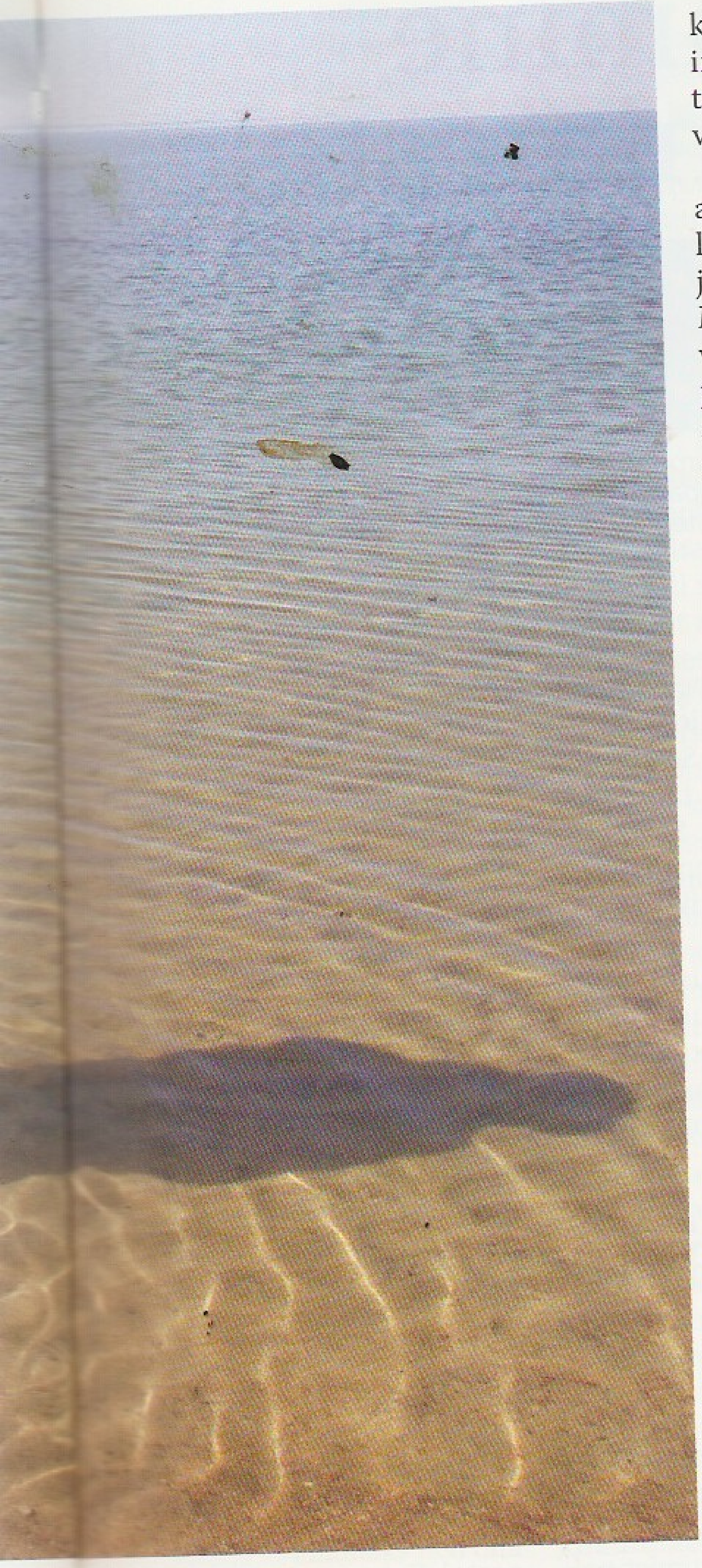
Meenutatakse ka, et olukordi, kus keegi lasi klassis püksid maha, et tegeleda eneserahuldamisega, tuli ikka ette. Sellisel juhul saadeti ta WC-sse või vannituppa, pandi uks kinni ja kui asjad aetud, tuli õpilane klassi tagasi ja jätkas õppetööd.



Järgmises ajakirjas läheme teemaga edasi ja anname ülevaate, kuidas kirjeldavad asjade seisu ja hindavad oma teadmisi seksuaalteemadega toimetulemisel Eesti sotsiaalasutuste töötajad. PUUTEPUNKTID

VAIKUSE LOORI ALL

Tolleaegsete hooldekodude töötajad meenutavad, et hoolealuste omavaheline suhtlemine oli tugeva järelevalve all. Jõulupeod lõppesid õhtul kell 21 ja pärast seda oli käsk kõigil oma tubadesse minna. Vaimupuudega inimestel peaaegu puudusid võimalused suhteid luua ja oma privaatelu elada. Kui juhtus, et keegi ennast rahuldas, siis pandi uks kinni ja tehti nägu, et keegi ei tea, mis seal ukse taga toimub. Rasedusest, mida ka ette tuli, keegi avalikult ei rääkinud, sest seda, millest ei räägita, polnud olemas. Olukorrad lahendati



günekoloogi juures nii vaikselt kui võimalik.

Osa töötajaid mäletab, et nad käisid ühel taanlaste korraldatud koolitusel, mis tolle aja kohta oli väga äärmuslik ja võõras. Taanlased rääkisid, kuidas nende maal õpetatakse vaimupuudega inimestele eneserahuldamist ja et seal on võimalik lausa raha eest naine tellida ning on olemas toad, kus kliendid said seksimas käia. Meie inimesed lausa kartsid selliseid teemasid ja neid püüti nii palju kui võimalik vältida.

Umbes kümne aasta tagustest aegadest räägivad töötajad, et kollektiivid olid väga erinevad ja paljudes asutustes jaguneti kaheks. Mõnes kohas läksid töötajad omavahel lausa konflikti eriarvamuste pärast. Ühed töötajad ei tahtnud sellest teemast kuuldagi ja ahastasid, et see pole ju normaalne. Teised aktsepteerisid tegelikkust ja toetasid mõtet, et vaimupuudega inimesed tahavad ka suhteid luua. Kui koolitajad kohale kutsuti, siis oli alati mõni töötaja, kes teatas, et ta võib ju siin olla ja osaleda, aga sellise teemaga pole tal mingit pistmist. Nii mõnelgi teisel oli jälle raske mõista, et koolituse mõte pole töötajate isiklikuks tarbeks seksuaalõpet anda, vaid et see on mõeldud vahendamiseks asutuse klientidele.

Norras veel hiljuti sama

Eestlastele meeldib end võrrelda Põhjamaadega, näiteks Norraga. Levinud arvamus on, et kuna Norra on kõrge elatustasemega riik, siis ju on seal selleski valdkonnas asjad korras.

Norrakate endi hinnangul on viimase kümne aasta jooksul toimunud tõesti kiire areng ning välja on töötatud palju materjale. Kui aga heita pilk tagasi 1980-ndatesse, siis paljudes sealsetes institutsioonides oli klientidel eneserahuldamine keelatud. Kui mõni klient prooviski onaneerida, pandi talle vöö ümber, et seda takistada. Tollel ajal arvati, et kui vaimupuudega inimesed ennast rahuldavad, siis see äratab neis seksuaalsuse, mis võib endaga kaasa tuua väärkohtlemist jms. Asutustes prooviti neid siis aseksualiseerida. Töötajate käes oli võim ja kontroll ning endi sõnul tegid nad seda kõike selleks, et hoolealused oleksid kaitstud kurja eest. Tegelikult puudusid personalil teadmised ja hoolealustel igasugune võimalus eraeluks. Vajadusest kontakti, läheduse ja seksuaalsuse järele vaadati mööda, sest seda peeti tähtsusetuks.

Murrang toimus 1991. aastal, kui lisaks muudele reformidele lisandus säte, et vaimupuudega inimestel on õigus seksuaaleluks. Asutustesse, kus vaimupuudega inimesed elasid, hakati ostma vibraatoreid ja muid abivahendeid, et klientidele nende kasutamist õpetada. Mõtted läksid isegi sinnani, et asutuste töötajad peaksid aitama füüsiliselt neid kliente, kes ei saa ise hakkama. Entusiasm vaibus aga üsna ruttu, sest üles kerkisid eetilised dilemmad: kust läheb piir aitamise ja väärkohtlemise vahel ning kas ikka saab töötajaid kohustada sellist laadi ülesandeid täitma.

Inimesed nagu ikka

Üks huvitav näide veel. 1990-ndate alguses avanes Norras kõigile, kes olid lõpetanud kõrgkoolis tervise- või sotsiaaleriala, võimalus omandada lisaeriala „Seksuaalsuse õpetamine ja juhendamine vaimupuudega inimestele". Kursusele oli tehtud 80 kohta, sellele tehti palju reklaami ajakirjanduses, kiideti ministeeriumi, kes pani õla alla erialaseks väljaõppeks jne. Mis aga juhtus? Kui taotlusvoor lõppes, oli 80 kohale vaid 15 soovijat. Korraldajatele jäigi põhjus arusaamatuks: kas seepärast, et teema oli tabu, või siis et norrakad on nii tagasihoidlikud, et ei julge sel teemal rääkida?

Nii et kui Eestit ja Norrat ajalooliselt võrrelda, siis näeme, et erinevus polegi olnud nii suur.

Nüüdseks on Norras jõutud nii kaugele, et vaimupuudega inimestel on samad õigused nagu tavainimestel. Töötajatel ei ole kohustust teha midagi, mis läheb vastuollu nende enda arusaamadega, aga neil on kohustus olla tolerantne ja nende ülesanne on kohandada keskkonda nii, et vaimupuudega inimestel oleks võimalus eraeluks, soovi korral ka kooseluks kellegi teisega. Küllap liigub ka Eesti tasapisi selles suunas.

Kairi Kuur, RAKVERE HAIGLA TEGEVUSTERAPEUT

Teenuste arendamine erivajadustega inimestele

Sotsiaalteenuste muutmine kliendisõbralikumaks ja inimeste vajadusi paremini arvestavaks on pidev protsess, milles sotsiaalministeeriumil on oluline roll. Psüühilise erivajadusega inimestele erihoolekandeteenuste arendamine, mille elluviimise panustab nii asutuste reorganiseerimine kui ka teenuste muutmine, on terviklik protsess, millest ei jää paratamatult kõrvale ka kohalikud omavalitsused, kes vastutavad suurema osa sotsiaalteenuste pakkumise eest.

Järgneval kaheksal leheküljel tutvustamegi mõningaid aspekte, millesse oleme viimasel ajal panustanud.

- Esmalt kirjeldame teenusedisaini kasutamist erihoolekande arendamisel. Meetod on keeruline, kuid peaks tulemusena muutma kogu süsteemi palju lihtsamaks.

- Kaks artiklit kirjeldavad teenuseosutajate vaatevinklist kogukondliku teenuse pakkumise võimalusi. Saame teada, kuidas pakutakse toetavaid teenuseid Ambla vallas ja kuidas on õnnestunud kogukonnas elamise teenuse osutamine Tallinnas Lasnamäel.

- Erihoolekande arengut toetab ka sotsiaalteenuste arendamine kohalikes omavalitsustes – selleks on peagi võimalik saada täiendavat tuge Euroopa Sotsiaalfondist avatud taotlusvoorude kaudu. Sellest võimalusest annab ülevaate neljas artikkel.

- Juba 11. maist saab esitada taotlusi toetuse saamiseks erihoolekande taristu rajamiseks ja uute kogukondlike teenusekohtade väljaar[endamiseks]. Ka siin [...] eelkõige oodatud te[...] nuseosutajate ja om[a-] valitsuste ühisproje[kte]. Olulisemad asjaolu[d], mida toetuse taotle[mi-] sel arvestama pea[b], tuuakse välja viimas[es] artiklis ja ajakirja ta[ga-] kaanel.

Head lugemist!
Sotsiaalministeerium

Euroopa Liit
Euroopa struktuuri- ja investeerimisfondid

Eesti tuleviku heaks

Teenusedisaini abil tänapäevase erihoolekande poole

Euroopa ühiselt kokku lepitud suundumus ja Eesti erihoolekande arengukava 2014–2020 üks eesmärke on toetada erihoolekandeteenuste osutamist kogukonnas ja lähtuda teenuste arendamisel deinstitutsionaliseerimise põhimõtetest.

KATRIN TSUIMAN
SOTSIAALMINISTEERIUMI NÕUNIK

Deinstitutsionaliseerimine hõlmab teenuse kasutajate õiguste austamist ja nende inimeste kaasamist teenusega seotud otsustusprotsessidesse. Sellega liigutakse inimese vajadustele vastava, paindlikuma, kättesaadavama, tulemuslikuma ja jätkusuutlikuma kogukonnapõhiste teenuste süsteemi arendamise suunas.

Siia kuulub ka ennetus, et vältida inimeste asjatut sattumist hooldusasutustesse, pikendades abimeetmete pakkumist neile tuttavas keskkonnas.

Tänased erihoolekandeteenused ja teenuste korraldamise süsteem sellist lähenemist valdavalt veel ei toeta. Seda põhjusel, et kogu erihoolekandeteenuste süsteem on teenusekeskne, kõik kaheksa praegust erihoolekandeteenust aga seaduse tasandil jäigalt reguleeritud. Liiga palju lähtutakse teenuseosutaja ja süsteemi vajadustest, mitte inimesest.

Selle olukorra muutmise[ks] kasutabki sotsiaalmin[is-] teerium tänavu ja tule[val] aastal Euroopa Sots[iaal-] fondi toel teenuse dis[aini] metoodikat.

Mis on teenusedisa[in]

Lihtsas keeles t[äh-] dab teenuste disain[...] inimkeskset ja uusi la[hen-] dusi otsivat tegevust[...] teenuste loomisel v[õi] masolevate arenda[misel] kasutatakse tootedi[sai-] kasutusel olevat m[ee-] dikat ja loovat mõ[tte-]... Teenuste disain ü[...] teadmised juhti[...]

turundusest, uurimistööst ja disainist. Protsessi käigus analüüsitakse abivajadusega inimese vaatekohast teenuste pakkumise protsessi ja funktsionaalsust. Püüeldakse selle poole, et abi ja teenused vastaksid inimese vajadustele, oleksid kasutajasõbralikud ning teenuste pakkumine oleks efektiivne ja ressursisäästlik.

Lisaks teenusedisainerite professionaalsetele teadmistele on kogu protsessis olulisel kohal teenuste kasutajad ehk erivajadusega inimesed ise ja nendega seotud pereliikmed, et loodavad teenused haakuksid maksimaalselt tegelike vajadustega.

Sotsiaalministeerium kuulutas aprilli alguses välja avaliku riigihanke, et leida partnerit teenuste disaini läbiviimiseks. Hange on praegu hindamisfaasis, tegeldakse soodsaima pakkumise teinud ettevõtte väljavalimisega. Tegevustega on planeeritud alustada juba teise kvartali jooksul.

Kogukondlikud teenused

Eesmärgiks on arendada välja psüühilise erivajadusega inimestele abimeetmete korraldus, mis soosiks ja võimaldaks neil olla võimalikult tihedalt seotud elukohajärgse kogukonnaga. Uued lahendused peavad aitama kaasa, et inimene saaks ka teenuseid kasutades olla kaasatud kogukonna ellu ja langetada ise valikuid, saades samal ajal toimetulekuks vajalikke abimeetmeid.

Uued lahendused peavad lähtuma erinevate tasandite – omavalitsused, riik, erinevad teenuseosutajad, MTÜ-d, kogukondlikud organisatsioonid jne – koostööst ja partnerlusest. See aitab luua iga inimese vajadustele vastavaid lahendusi, kuhu on integreeritud üldsusele mõeldud avalikud teenused (nagu majutus, toitlustus, tervishoid, haridus, tööhõive, kultuur, meelelahutus) ning vajadusel eriteenused, nagu juhendamine, järelevalve ja hooldus puuetega inimestele, ajutine hooldus vms olenevalt sellest, mida inimene vajab.

Uued lahendused peavad siis, kui inimene vajab hooldamist asutuses, võimaldama teenuse kasutajal säilitada kontrolli oma elukorralduse ja seda puudutavate otsuste üle. Ehk teisisõnu – ka hooldekodus peab inimene oma vajadustega olema olulisem kui asutuse sisemisest kultuurist tulenevad piirangud.

Kõikide meetmete sobivust ja vastavust inimese muutuvatele vajadustele tuleb regulaarselt üle vaadata ja kõiki tegevusi peab saama paindlikult, liigse bürokraatiata muuta.

Paindlikud ressursid

Uues abimeetmete süsteemis peavad olema määratletud ka teenuste osutamiseks vajalikud ressursid. Teenuse sisukomponente peab saama paindlikult kombineerida vastavalt konkreetse inimese vajadustele. Vaja on, et teenustel oleks diferentseeritud ressursipõhine hind vastavalt sellele, millise raskusastmega kliendile teenust osutatakse.

Lisaks peab saama teenuseid kasutada paindlikult ka kuu-, tunni-, ööpäeva- või muude intervallide kaupa, et optimeerida paindlikult omastehooldajate koormust.

Teenuse disaini tööprotsessi võib jagada järgmisteks etappideks:

- **Info kogumine** – kaardistatakse ja täpsustatakse teenuse kasutajate ootused ja vajadused, analüüsitakse olemasolevat süsteemi ja teenuste osutamise/kasutamise konteksti; toimuvad süvaintervjuud ja vaatlusuuringud, et õppida sügavuti tundma teenuse kasutajaid ja nendega seotud osapooli; võrreldakse tegelikke vajadusi ja olemasolevaid võimalusi ning ressursse.
- **Lahenduste leidmine** – vajaduste, võimaluste ja ressursside analüüs, viiakse läbi koosloome töötoad teenuste ja ka teenuste korralduseks esmaste uute lahenduste ja ideede leidmiseks, luuakse teenuse kasutajate jaoks kasutajasõbralikud teenustele jõudmise ja teenuste kasutamise teekonnad. Tulemust tutvustatakse teenuse kasutajatele ning nende lähedaste ja teenuseosutajate esindajatele, et koguda tagasisidet.
- **Tööprotsesside kirjeldamine** – kirjeldatakse põhjalikult uut loodavat teenusesüsteemi ja selle rakendamise põhimõtteid, kavandatakse abimeetmete rakendamise mudel ja selleks vajalikud ressursid.
- **Uute lahenduste piloteerimine** – uut süsteemi proovitakse väikse grupi teenuste kasutajate ja -osutajate peal. Tagasiside põhjal viiakse sisse vajalikud parandused ja täiendused.

Teenuste disaini töörühma kaasatakse nii kasutajad, huvikaitseorganisatsioonide esindajad kui ka omastehooldajate esindusorganisatsioonid, kogemusnõustajad, erinevate erihoolekandeteenuse sihtgruppe tundvad eksperdid, erihoolekandeteenuste osutajate, sotsiaalministeeriumi ja sotsiaalkindlustusameti esindajad, kes kõik on juba andnud osalemiseks ka nõusoleku.

Töö tulemusi on planeeritud tutvustada jooksvalt 2016. ja 2017. aastal korraldatavatel avalikel infoseminaridel, et teavitada tulemustest ja saada siht- ning huvigruppidelt tagasisidet.

Milline on tulemus?

Soovitud tulemuseks teenuse disaini protsessis on olukord, kus psüühilise erivajadusega inimeste toimetulekut toetavad abimeetmed:

- toimuvad kogukonnapõhiselt;
- on kvaliteetsed, isikukesksed ning võimaldavad pakkuda paindlikku tuge ja kõrvalabi, arvestades inimese abivajaduse ja võimekuse muutust ajas;
- sobituvad teiste sidussüsteemidega;
- toetavad psüühilise erivajadusega inimeste ja nende pereliikmete aktiviseerumist, sh osalemist tööturul;
- võimaldavad ennetada isikute vajadust ööpäevaringsete teenusvormide järele;
- säilitavad ka ööpäevaringsete teenusvormide puhul isikukesksuse ja väldivad institutsionaalse kultuuri loomist teenuseüksustes.

Lasnamäe Kodu klien elavad nagu oma pär

LIINA LANNO
AS-i Hoolekandeteenused teenuste juht

AS Hoolekandeteenused rajas oma esimese teenuseüksuse, kus erihoolekande teenusel olevad kliendid elavad korterites linnakeskkonnas, ja see ettevõtmine on õnnestunud.

Lasnamäe Kodu nimetamist üheks teenuseüksuseks on tinginud vajadus oma teenuseid tegevusloa jaoks defineerida, aga tegelikult on tegemist kolme koduga, millest igaüks asub eraldi aadressil, eraldi korteris ja kus kokku elab kümme toredat inimest.

Nende kümne inimese igapäevane elukorraldus sõltub nende enda valikutest ja võimalustest. Hommikuti pärast sööki seab igaüks sammud oma päeva põhitegevuse juurde.

Seitse elanikku on tänaseks seotud igapäevase tööga. Töökohad on erinevad ja inimesed käivad tööl erineva graafiku alusel. Üks noor inimene õpib Astangu kutserehabilitatsiooni keskuses ja kaks inimest on tööotsimise faasis ning kasutavad töötukassa teenuseid.

Tänaseks on kodust väljaspool liikujad õppinud iseseisvalt kasutama ühistransporti ja seega jääb tegevusjuhendajal aega tegeleda koju jäänutega. Päeva kulgedes saabuvad elanikud töökohtadelt koju tagasi ja hakkavad kas puhkama, sportima, lähevad tegema sisseoste või tegelevad muu endale meeldivaga.

Vaba aega kasulikult veetes meisterdatakse endale näiteks vanadest teksadest poekotte ja muudki.

Palju põnevaid tegevusi

Kuna kõikide inimeste söögitegemisoskus pole veel jõudnud tasemeni, kus piisaks vaid töötaja juhendamisest, siis on kokku lepitud, et õhtusöök valmistatakse ühiselt.

Kõige suuremas korteris on ruumi söögilaua jaoks, mis mahutab kümmet inimest. Ühise õhtusöögi valmistab selle päeva toimkond tegevusjuhendaja toetusel. Pärast õhtusööki jalutatakse tegevusjuhendaja saatmisel tagasi oma kodudesse.

Kui rääkida lemmiktoitudest ja sellest, mida elanikud alati sooviksid endale valmistada, siis eelistatud roog on alati magustoit, näiteks pannkoogid, ise küpsetatud pirukad või koogid. Seejärel tulevad kartulisalat ja makaronisalat ning siis kõik muud lihatoidud ja kartulipuder.

Nädalavahetused on olnud uues kodus eriti põnevad. Kuna kõik avalikud teenused, kaasa arvatud meelelahutus, on linnas kättesaadavad, on olnud võimalus avastada muuseume, jalutada parkides, käia kinos ja kontserdil.

Osad inimesed, kelle jaoks ümbrust avastada pole aga nii huvitav, naudivad oma kodus olemist ja võimalusi jagub sealgi, kas või niisama puhates ja muusikat kuulates.

Tegevuste valimisel on elanikud õppinud arvestama ka oma sissetulekuga. Kui ikka raha pole piisavalt, jääb kinokülastus ära ja saad sellest rõõmu tunda vaid teiste emotsioonide ja jutu põhjal.

Suveks planeeritakse mitmeid ekskursioone. Selleks kogutakse raha ja pannakse igal palgapäeval pisut oma sissetulekust kõrvale. Tegevusjuhendajad aitavad raha hoida ja planeerida. Et kõigil oleks võimalik oma soove täita, siis mõeldakse koos juhendajaga kõik ostud läbi, sest ainult nii on võimalik koguda raha suuremate väljaminekute – arvuti või jalgratta – jaoks.

Uus elukorraldus

Elu linnakeskkonnas oli kõigile uus, sest enamik on seni harjunud teistsuguse ümbrusega.

Kohanemist linnas on toetanud tegevusjuhendajate püüd anda kõigile võimalus ise otsustada, kogeda ja eksida, samuti see, et väiksemas korteris elades on vaja ühiselu reeglid kokku leppida vaid paari inimesega. See on oluline vahe suuremate elamisüksustega.

Kogu eluprotsessi kujunemise sujuvust on lihtsustanud ka see, et tege-

vusjuhendajaid, kes
Lasnamäe Kodu klien
ga seotud, on kokku
kolm. See tähendab
ühiseid tööalaseid ko
leppeid on võimalik
mini saavutada. Ots
saab vastu võtta pai
kult ja kiiresti, arvest
olukordi ja korterites
vate inimeste soove.
ise saavad kaasa rää
kõiges, mis puudutab
de elu ja otsuseid.

Rõõmud ja mured

Uue kodu käivita
on lisaks puhtale rõõ
tulnud elada üle ka m
sid.

Peamine raskus
olnud leida sellised te
vusjuhendajad, kes
viksid aidata oma elu
raldada inimestel,
vajavad igapäevast
ja õpetamist. Töö ise
eeldab, et juhendaja
suutma olla teise ini
soovide ja mõtete ees
jas, rikastades sama
teda lisaenergiaga. E
näidanud, et sellist

dId
skodus

Lasnamäe kodu elanikud meisterdamishoos.

teha soovijaid on siiski vähe ja iga töötaja lahkumisel ollakse taas üsna keerulises olukorras.

Praegu on väike murekoht suurtes kortermajades ka naabrite suhtumine, sest meie elavaloomulised elanikud võivad vahel teha liiga valju häält ja vahel ka muusikat natuke kõvemini kuulata, kui teised kortermaja elanikud seda sooviksid.

Aga see kõik on loomulik, arenemises olev protsess, mis loksub aja jooksul paika. Me ise õpime ja areneme koos klientidega, sest uudne olukord nõuab kõikidelt pingutust. Oluline on see, et oleme õigel teel: ka nendel inimestel on nüüd võimalus elada samasugust elu nagu neil, kellel on alati olnud oma kodu. Meie ülesanne on õppida neid nüüd abistama ja juhendama nii, et nad uues keskkonnas hästi hakkama saaksid. Katseprojekti käigus on see hästi õnnestunud.

Kogukonnakeskne hoolekanne eeldab toetavate teenuste olemasolu

KAIRIIN OLLI
Tervise Arengu Instituudi koolitusspetsialist

Üleminek kogukonnakesksele hoolekandele saab õnnestuda vaid siis, kui kogukond pakub oma liikmetele piisavalt tuge ja teenuseid.

Psüühilise haiguse või vaimupuudega inimeste suundumine vastavast asutusest kogukonda elama nõuab head toetussüsteemi, mis võimaldaks tulla toime nii elumuutuse kui ka uute väljakutsetega, millega asutuses kokku ei puututud.

Psüühilise erivajadusega inimese jaoks on oluline, et tal oleks olemas üks kindel inimene, kes toetab teda igapäevastes asjades ning aitab orienteeruda ka pakutavate teenuste süsteemis. Abi võib vaja minna nii päevarutiini kujundamisel, toidu valmistamise planeerimisel ja eelarve planeerimisel kui ka praktilistes küsimustes, näiteks erinevate dokumentide vormistamisel ja kohaliku omavalitsuse või riigiasutustega suhtlemisel.

Nii on deinstitutsionaliseerimise protsessi käigus vajalik läbi mõelda, kas kogukonnas on ressurss sellise toe pakkumiseks.

Kindlasti on praegu Eestis piirkondi, kus ei ole erihoolekande teenuse pakkujaid ega tugiisikuid. Lahenduste leidmiseks tuleb omavahel koostööd teha hoolekandeasutuse personalil, kohaliku omavalitsuse sotsiaaltöötajatel ja rehabilitatsioonispetsialistidel.

Vajalik on tugiisik

Tapa linnas ja Tapa vallas pakub ja arendab alates eelmise aasta septembrist sotsiaalteenuseid mittetulundusühing Ambla Kihelkonna Tugiteenused.

Kaks tegevusjuhendajat – Tiia Kübarsepp ja Tiina Laumets – lõid MTÜ, et toetada kliente, kes kolivad välja Tapa Põllu Kodust ja Imastu Kool-Kodust, pakkudes neile toetatud elamise, toetatud töötamise ja igapäevaelu toetamise teenuseid kogukonnas.

Tegevusjuhendajatena on nad võtnud endale rolli olla tugiisikuteks inimestele, kes suunduvad asutusest iseseisvasse ellu. Praegu pakuvad nad toetavaid teenuseid kaheteistkümnele inimesele, kellest üheteistkümnel on vaimupuue ja ühel psüühikahäire. MTÜ visiooniks on, et iga klient tunneks ennast väärtuslikuna, saaks ennast teostada ja oleks õnnelik. Oma töös lähtuvad nad CARe metoodikast*.

Oma kogemusest toovad nad esile, et asutusest välja kolimine tuleb kõne alla, kui kliendil on juba töökoht ja sellega koos lisasissetulek igakuisele töövõimetuspensionile.

Raske leida elukohta

Suureks probleemiks võib aga kujuneda elukoha leidmine. Avatud üüriturul kardetakse võtta üürnikeks endiseid erihooldekodude kliente. Ka sotsiaalpindasid pole piisavalt. Kuid kui liikumine iseseisvasse ellu siiski õnnestub, tulevad kliendid tegevusjuhendaja juhendamisel ja õpetamisel eluga üldiselt hästi toime ning tunnetavad, et nende elu on nüüd tõepoolest nende enda kätes.

Iseseisvasse ellu suundumisel on mittetulundusühingu klientidele olnud suureks abiks ka rehabilitatsiooniteenused. Näiteks toimub üks kord kuus grupinõustamine ja samuti individuaalne sotsiaaltöötaja nõustamine koostöös Heaolu ja Taastumise Kooliga.

* Taastumisele, kohalolekule ja inimese tugevustele keskenduv rahvusvaheliselt tunnustatud klienditöö metoodika.

28,3 miljonit eurot hooleka

ÕNNE LIV VALBERG
SOTSIAALMINISTEERIUM

Peagi on võimalik saada toetust Euroopa Sotsiaalfondi meetme „Tööturul osalemist toetavad hoolekandeteenused" esimesest avatud taotlusvoorust.

Käesoleva aasta esimeses pooles kinnitatakse Euroopa Sotsiaalfondi esimese avatud taotlusvooru määrus, millega kehtestatakse toetuse andmise tingimused eakate, erivajadustega ja toimetulekuraskustega inimeste ning nende pereliikmete töölesaamist toetavatele hoolekandeteenustele. Taotlusvoor avaneb tänavu augustis.

Esimeses taotlusvoorus saavad toetust taotleda kohalikud omavalitsused ja maakondlikud omavalitsuste liidud. Kogu avatud taotlusvoorude perioodi jooksul on eesmärgiks osutada hoolekandeteenuseid vähemalt 6225 inimesele. Selle tulemusena peaks nendest vähemalt iga kolmas jõudma kuus kuud pärast hoolekandeteenuse saamise algust tööturule.

Eesmärgid ja sihtrühmad

Avatud taotlusvoorudega toetatakse kohalike omavalitsuste koostööd teenuste arendamisel ja osutamisel ning samuti soovitakse pakkuda teenuseid, mis toetavad koduses keskkonnas iseseisvat toimetulekut, et vältida inimese sattumist hoolekandeasutusse.

Lisaks on eesmärk ennetada hoolduskoormuse tekkimist, võimaldada tööle naasta hoolduskoormusega inimestel ning aidata toetavate teenuste abil tööle minna ka erivajadustega inimestel.

Avatud taotlusvoorude Euroopa Liidu poolne panus on 28,3 miljonit eurot, millele lisandub taotlejate omaosalus vähemalt 15 protsenti sellest summast.

Avatud taotlusvoorudes toetatavad tegevused peaksid vähendama tööealiste inimeste hoolduskoormust, toetama tööturule sisenemist või tööturul jätkamist, samuti toetama tööealise erivajadustega inimese tööle saamist ja töö säilitamist.

Seega saab toetusrahaga teenuseid osutada ainult kindlatele sihtrühmadele, milleks on tööealised hoolduskoormusega inimesed, nende hooldusvajadusega lähedased ning tööealised erivajadustega inimesed.

Näiteks ilma lähedasteta eakad, kes vajavad koduteenust, ei kuulu selle meetme sihtrühma, kuid kindlasti võidavad teenuste arendamisest kaudselt ka nemad ja kõik teised, kes omavalitsustes hoolekandeteenuseid vajavad ja kasutavad.

Eakad käivad meeleldi päevakeskuses suhtlemas ja teenuseid saamas.

Toetust saab küsida ka eakatele mõeldud teenuste arendamiseks, kui see aitab omastehooldajad tööturule.

Taotlusvooru tingimused

Esimesele taotlusvoorule andsid sisendi maakondlike arenduskeskuste 2015. aasta lõpus koostatud sotsiaalteenuste osutamise kaardistused maakondade lõikes.

Nii esimese kui järgnevate avatud taotlusvoorude planeerimisel oli oluline roll 2016. aasta alguses läbi viidud maakondlikel arendusseminaridel, millest selgusid hoolekandeteenuste osutamise ja arendamise vajadused. Samuti arvestati analüüsi „Sotsiaalteenuse arendamine maakondades 2016–2020" tulemusi.

Protsessis oli võimalik osaleda kõigil Eesti kohalikel omavalitsustel ning kaasatud olid olulised teenusepakkujad ja sihtrühmi esindavad organisatsioonid. Saadud info ja ettepanekud olid avatud taotlusvoorude planeerimisel väga olulised.

...deteenuste arendamiseks

Esimese taotlusvooru ABC

- Esimeses avatud taotlusvoorus antakse toetust projektidele, mis koostöös kohalike omavalitsustega arendavad ja osutavad koduteenust, tugiisiku ja isikliku abistaja teenust, päevahoiuteenust ja intervallhooldusteenust.
- Taotlusvooru eelarve on 5 318 555 eurot (projektide omafinantseeringuta).
- Kõigile projekti raames osutatavatele teenustele kehtivad sotsiaalhoolekande seadusega kehtestatud nõuded.
- Teenuste osutamine on abikõlblik juhul, kui inimese abivajadus on hinnatud ja selle kohta on koostatud hindamisakt, milles määratakse kindlaks teenust vajava inimese kõrvalabivajadusest tulenevad toimingud, et tagada inimese turvalisus ja toimetulek teenuse kasutamise ajal. Väljaspool kodu osutatavate üldhooldusteenuste puhul (intervallhooldusteenus ja päevahoiuteenus) on vajalik ka hooldusplaani koostamine.
- Enne teenuse osutamise algust peavad kõik ühises projektis osalevad omavalitsused kehtestama teenuse osutamise tingimused ja korra.
- Esimeses taotlusvoorus hüvitatakse ka teenuse saaja ja teenuse osutaja põhjendatud transpordikulud, mis aga ei tohi moodustada rohkem kui 10 protsenti projekti abikõlblike kogukulude eelarvest.
- Samuti rahastatakse üldhooldusteenuste, intervallhoolduse ja päevahoiuteenuse otseseks osutamiseks vajalike ruumide remontimist, mööbli ja seadmete soetamist.
- Projektijuhtimise kulu on abikõlblik maksimaalselt 2000 euro ulatuses kuus.
- Projekti partner võib olla juriidiline isik, füüsilisest isikust ettevõtja, valitsusasutus või selle hallatav riigiasutus (välja arvatud asutus, mis on prioriteetse suuna raames saanud toetust ministri käskkirja alusel), kohalik omavalitsus või maakondlik omavalitsuste liit.

Toetatakse vaid tööealistele mõeldud teenuseid

- Käesoleva määruse mõistes on tööealine inimene 18-aastane kuni vanaduspensioniealine inimene. Tööealine erivajadustega inimene on 18-aastane kuni vanaduspensioniealine isik, kellel on füüsiline või psüühiline kõrvalekalle, mille tõttu ta vajab kõrvalabi.
- Hoolduskoormusega inimene on tööealine hooldaja, kes hooldusvajadusega pereliikme hooldamise tõttu ei saa osaleda tööturul täis- või osalise tööajaga või kellel on oht hoolduskoormuse tõttu tööturult välja langeda.
- Hooldusvajadusega inimene on 18-aastane või vanem isik, kes vajab järelevalvet, juhendamist ja/või abi igapäevastes toimingutes (kehahooldus, toitumine, liikumine).
- Eakatele saab meetme raames teenused arendada selliselt, et neil oleksid sobivad tegevused ja vajadusel järelevalve ajal, kui omaksehooldaja viibib tööl. Ehk siis põhirõhk on hoolduskoormuse vähendamiseks teenuste pakkumine erinevatele sihtrühmadele, sealhulgas eakatele.

Kui palju saab toetust küsida?

- Toetuse vähim summa, mida võib taotleda toetatavatele tegevustele, on 50 000 eurot, suurim summa on 225 000 eurot projekti kohta.
- Kui toetatavad tegevused toimuvad ühe maakonna ulatuses, kus partneritena on kaasatud vähemalt 50 protsenti omavalitsustest, siis on toetuse suurim võimalik summa toetatavate tegevuste osas 375 000 eurot ühe projekti kohta.
- Koostöö puhul mitme maakonna vahel suureneb toetuse maksimaalne summa iga lisanduva maakonna puhul veel 225 000 euro võrra (kui partnerina on kaasatud vähemalt 50 protsenti omavalitsustest).

sest need andsid ülevaate omavalitsuste suurimatest takistustest teenuste arendamisel ja osutamisel, samuti valmisolekust arendada teenuseid omavahelises koostöös.

Kaardistamise ja analüüsi protsess olid olulised nii arendustegevuste ideede leidmise kui ka kavandamise aspektist: just arendusseminaride käigus said alguse nii mõnedki konkreetsed koostööprojektid.

Näiteks selgus, et sotsiaaltranspordi teenust soovis enamik omavalitsusi arendada üleriigiliselt ja ühtsetel alustel. Seetõttu on kavas edaspidi korraldada sotsiaaltranspordi teenuse arendamiseks eraldi taotlusvoor.

Taotluste hindamine investeeringute rahas

Nädalapäevad tagasi kinnitati erihoolekande investeeringute rahastamiseks projektide hindamise juhend. Pika protsessi tulemusel paika saanud valikud lähtuvad omakorda toetuse andmise tingimustest, mis said kinnitatud juba möödunud aasta septembris.

MAREK ATONEN
SOTSIAALMINISTEERIUMI STRATEEGIA JA EELARVE OSAKONNA PEASPETSIALIST

Hindamisjuhendi järgi valitavatele projektidele eraldatav eelarve maht Euroopa Regionaalarengu Fondist on 32,4 miljonit eurot, millest seniste asutuste reorganiseerimine moodustab 26,4 miljonit eurot ning uute kogukondlike teenuseüksuste loomine kuus miljonit eurot. Taotluste esitamiseks on aega 11. maist 26. augustini.

Juhendi kinnitamisele eelnevalt käisime jaanuaris nii toetuse andmise tingimusi kui ka hindamise üldisi põhimõtteid tutvustamas infopäevadel Rakveres, Pärnus, Tartus ja Tallinnas. Sellele järgnevalt parandasime oluliselt reorganiseeritavate asutuste hindamise põhimõtteid – seniste asukohtade hindamise asemel keskendusime uute teenuseüksuste asukohtadele.

Uuendatud juhend jõudis potentsiaalsete taotlejateni taas aprillis, kui kohtusime aruteluseminari raames nii seniste teenusepakkujatega kui ka nende võimalike taotlejatega, kes alles planeerivad kogukondlike teenuste pakkumist. Nii kohtumistel kui ka hiljem tagasisidet andes tehti mitmeid ettepanekuid, mida meetme tegevuse raamides ka sisse viisime.

Juhend tugineb läbivalt kõikidele meetmetele ette antud üldkriteeriumitele. Hinnatakse projekti mõju meetme eesmärkide saavutamisele, projekti põhjendatust, projekti kuluefektiivsust ning toetuse taotleja suutlikkust projekti edukalt ellu viia.

Kaks tegevussuunda

Kuna kogu erihoolekande reorganiseerimine on jaotatud kahte tegevussuunda – seniste asutuste reorganiseerimine ja uute kogukondlike teenuseüksuste loomine –, on ka hindamisel väheseid erinevusi, kuid punktide jaotus üldise hindamise arvestuses on sama.

Projekti hindamisel lähtutakse esitatud taotlusest, sellele lisaks esitatud juhendikohasest finantsanalüüsist ning muudest esitatud dokumentidest ja vajadusel täiendava uurimise tulemusel teatavaks saanud infost. Juhendis on läbivalt välja toodud, millise taotluse osa juures on antud kriteeriumi juures oodatud peamine info.

Laskumata siinkohal detailidesse hindamisjuhendi vastavuskriteeriumite ja kõigi 11 põhikriteeriumi osas, on oluline välja tuua siiski teatud punktid, mille juures oleme ka seni näinud rohkem küsimusi ja mis võivad saada hilisemal hindamisel ka taotlejate eelistamisel määravaks.

Piirangud ja piirhind

Esiteks täpsustatakse juhendis projektide vastavushindamise läbiviimist ning seal hinnatavaid kriteeriume. Peamistena saab välja tuua ühe teenuskoha rajamise maksimaalse maksumuse 34 000 eurot, täiendavate ööpäevaringse erihooldusteenuse kohtade rajamise piirangu ning teenuseüksuse asukohale seatavad piirangud.

Meetme eesmärkidesse panustamisel on hindamisel oluline, kuidas on projektis planeeritud teenuskohti teenuseüksustes jaotada. See peab tagama teenuse saajatele individuaalsema lähenemise ning kodusarnasema elukeskkonna. Väljundindikaatorisse panustamisel saab uus loodav kogukondlik teenuseüksus olla kuni 30-kohaline ning seega saab selle raames rajada kuni 30 teenuskohta. Enamate kohtade puhul ei ole uute kohtade rajamisel tegemist enam ühe teenuseüksusega ning seega tuleks kohtade arvu vähendada või esitada eraldi projektid.

Ministeeriumi seisukohast on oluline kriteerium, mis annab maksimaalsed punktid projektidele, mis valmivad hiljemalt 2018. aasta lõpuks. Oleme seadnud selleks ajaks ambitsioonika eesmärgi saada kasutusvalmis 880 teenuskohta ning selle saavutamisel on võimalus saada meetme tegevuseks veel täiendavaid Euroopa Regionaalarengu Fondi vahendeid.

Teenuste kättesaadavus

Teise suurema osa juures on oluline igapäevaselt vajalike teenuste kättesaadavus loodava teenuseüksuse asukohaks olevas asustusüksuses. Samuti hinnatakse siin tööhõive võimalusi ning aktiviseerivate tegevuste olemasolu. Nende osas ei ole piiratud pakkumist vaid konkreetse asulaga, kuid oodatud on kokkulepped töö- või teenusepakkujatega. See annab hindamisel veendumuse, et kohapeal on võimalused kaalutud ning läbi arutatud.

Projekti eesmärgipüstituse põhjendatus, muudatuste vajalikkus ning

erihoolekande tamisel

Sõmera erihooldekodu sarnased suured asutused peaksid Eesti hoolekandesüsteemist kaduma.
AS HOOLEKANDETEENUSED

lahenduste sobivus annab selguse, miks projekti ellu viiakse. Oluline on kaardistada võimalikud teenuse saajad, projekti mõju inimestele ning erinevate alternatiivide seast valiku põhjendused. Uuenduslikkuse hindamisel on eelistatud lahendused, mis annavad seniste teenuste raamides täiendavaid võimalusi töö paremaks organiseerimiseks ja inimestele kvaliteetsema teenuse pakkumiseks.

Kuluefektiivsuse hindamisel on esmalt oluline kulude põhjendatus, seda nii sisuliselt kui ka rahalises suuruses. Teisalt, arvestades meetme tegevuse eelarvet ja soovi saavutada võimalikult paljude inimeste jaoks oluline eluline muudatus, hinnatakse keskmist teenuskoha rajamise maksumust. Pikema jätkusuutlikkuse peab tagama väiksema energiatarbega teenuseüksuste rajamise eelistamine.

Finantsanalüüs annab olulise ülevaate, kuidas on planeeritud projektiga loodud teenuskohtade majandamine. Analüüsi hindamisel kontrollitakse muu hulgas, kas projekt on rahaliselt jätkusuutlik, projektiga ei teenita ülemäärast tulu ja eraldatav eurotoetus on projekti edukaks elluviimiseks vajalik. Need kontrollid on valdavalt suhtarvude põhised ja tulenevad vastavatest tabelitest, mille kokkuvõte esitatakse taotluses ja selgitused analüüsiga kaasnevas seletuskirjas.

Kogemused ja koostöö

Viimase plokina hinnatakse toetuse taotleja suutlikkust projekti ellu viia. See annab suurema kindluse, et planeeritud tegevused viiakse ellu lubatud ulatuses ja ajaraamis ning loodav taristu toetab erihoolekandeteenuse pakkumist.

Taotleja puhul on positiivne varasem erihoolekandeteenuste osutamise kogemus ja sarnases mahus projektide teostamine. See võimaldab ühtlasi taotlejal riske reaalselt hinnata ning koostada võimetele ja võimalustele vastav ajaline plaan. Viimased tagavad omakorda meetme tegevuse plaanipärase rakendamise kogu perioodil.

Tulemuste kestlikkuse osas on eelistatud projektid, kus tehakse koostööd kohalike omavalitsustega ning selle kinnituseks on koostöölepe. Kuna suurem osa hoolekandeteenustest on kohalike omavalitsuste hallata, siis pikemas perspektiivis suureneb nende roll ka psüühilise erivajadusega inimeste hoolekandes ja seega on oluline nende igakülgne kaasamine. Seda valikut toetab ka erinevate sotsiaalteenuste osutamise hindamine, kus kogutud statistikale tuginedes hinnatakse erinevate teenuste pakkumist kohalikes omavalitsustes. Omavalitsuste sees teenuseüksuste asukoha suunamiseks on eelistatud asulad, mis on kohaliku omavalitsuse või maakonna keskuseks.

Kokkuvõtteks

See lühike kriteeriumite kirjeldus annab ülevaate hindamisjuhendi koostamisel tehtud valikutest ja eelistustest. Täpsemalt on võimalik igal huvilisel uurida kõike avaldatud käskkirjast või küsida täiendavat infot detailide kohta.

Taotlusi saab esitada 11. maist kuni 26. augustini. Taotlustele anname tagasisidet taotlemisperioodi lõpus, kui kõik taotlused on laekunud. Sealt edasi kolme nädala jooksu saab iga taotleja oma projekti osas võimalike vajalike muudatuste osas tagasisidet, mille järel on võimalus kiireteks parandusteks. Sellele järgneb sisulise hindamise protsess.

Hiljemalt 2. jaanuariks 2017 esitab ministeerium investeeringute kava eelnõu Vabariigi Valitsusele kinnitamiseks ning selle alusel on võimalik kuue kuu jooksul esitada taotlus rakendusüksusele rahandusministeeriumis.

Kui saab selgeks läbiviidud taotlemise järgne teenuskohtade struktuur teenuste ja piirkondade lõikes, saame minna edasi järgmise taotlemise ettevalmistamise ja täpsustamisega. Selleks on planeeritud eraldada Euroopa Regionaalarengu Fondi vahendeid erihoolekande reorganiseerimiseks kokku 15,2 miljonit eurot, kusjuures toetatavad tegevused on jätkuvalt nii seniste asutuste reorganiseerimine kui ka uute kogukonnapõhiste teenuseüksuste loomine.

ISSN 2228-1312
SAAJA AADRESS:

Viimsi Raamatukogu
Kesk tee 1 Haabneeme Viimsi vald
74001 Harjumaa
Perioodika 01

Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond

Eesti tuleviku heaks

SOTSIAALMINISTEERIUM

SOTSIAALMINISTEERIUM

võtab 11.05.2016–26.08.2016 vastu taotlusi investeeringute kava koostamiseks ühtekuuluvuspoliitika fondide rakenduskava prioriteetse suuna 2 meetme 2.5 tegevuses

2.5.1 „ERIHOOLEKANDEASUTUSTE REORGANISEERIMINE".

Tegevuse eesmärk on tagada psüühilise erivajadusega inimestele paremad elamis-, õppimis- ja töötamistingimused.

Tegevuse raames toetatakse:
1) 26,4 miljoni euro ulatuses ööpäevaringse erihooldusteenuse osutajate teenuseüksuste reorganiseerimist. Toetust saavad taotleda teenuseosutajad, kes 2014. aasta 31. detsembri seisuga osutasid riigieelarvest rahastatud ööpäevaringset erihooldusteenust ühes hoones enam kui 30 inimesele.
2) 6 miljoni euro ulatuses taristu loomist kogukonnapõhistele erihoolekandeteenustele. Toetust saavad taotleda praegused ja tulevased teenuseosutajad, kes soovivad pakkuda kogukonnas elamise või toetatud elamise teenust toetuse andmise tingimustes ette nähtud aja jooksul ning rajada selleks vajalik taristu.

Toetuse andmise tingimused on kehtestatud sotsiaalkaitseministri 14.09.2015 määrusega nr 42 „Erihoolekandeasutuste reorganiseerimine", mis on leitav Riigi Teatajas www.riigiteataja.ee.

Määruses kehtestatud nõuetele vastavad **taotlused tuleb digitaalselt allkirjastatuna esitada** Sotsiaalministeeriumisse e-aadressil info@sm.ee hiljemalt 26.08.2016.

Lisainformatsioon: tel 626 9231 ja marek.atonen@sm.ee.
Täiendav info: www.sm.ee/et/euroopa-regionaalarengu-fond-0.

**Kui saad aidata.
Või kui tead
kedagi, kes saab:
MTÜ Puutepunktid**
arveldusarve
EE452200221053907379
MTÜ Puutepunktid on riiklikus tulumaksusoodustusega mittetulundusühingute ja sihtasutuste nimekirjas.

SEDA AJAKIRJA TOETASITE TEIE!

Tarmo Leheste, Merle Lints, Siiri Klasberg, Sigrid Kristin, Maris Luik, Maire Pihotalo, Ülle Väina, Eerika Õun, Küllike Lain, Reet Jepisova, Larissa Jarada Svjatoslava Legitševa, Kaja Linder, Kaia Veltmann, Ere Tõtt, Silvi Õnne, Raili Veskilt, Maria Praats, Laine Johannes, Ulvi Mellis, Karolina Antons, Monika Miller, Kalev Märtens, Aet Urbas, Rika Joala, Heldi Käär, Jannu Holsting, Evelin Peda, Helina Tamberg, Sander Saat, Keit Lipp, Alo Suursild, Marii Malinen, Lilia Tihane, Anne-Mari Rebane, Hiie Härm, Chris-Helin Loik, Piret Valvik, Tiiu Schneider, Minija Pääslane, Riivo Must, Kreet Ojamets, Ande Etti, Renee Kukk, Imbi Suun, Ursi Joost, Maigi Tilga, Helmen Kütt ja MTÜ Spordiklubi Meduus. Teie annetustest laekus aprillis 465 eurot, mis on ajakirja kirjastamisel ja postitamisel suureks abiks. Aitäh teile!

Ajakirja väljaandmist toetavad ka

HASARTMÄNGUMAKSU NÕUKOGU
EESTI HOOLDAJATE LIIT
V:E:D:U:R.EE
Laste fond Tartu Ülikooli Kliinikum